

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и 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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на СК по адресу: г. Москва, пер. 1-й Пехотный, домовладение 8, в универсальном спортивном зале в соответствии с режимом работы СК. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети (несовершеннолетние), начиная с 5-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (в определении, указанном в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). несовершеннолетние с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, 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 и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, влияющих на реакцию.

1.8. Не допускаются беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

1.9. Клиенты с ограниченными возможностями здоровья, которым необходима помощь другого лица, могут посещать Объект спорта с законным представителем или сопровождающим.

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

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

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

1.13. 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица;

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.14. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, санитарно-эпидемиологических требований, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.15. За порчу имущества универсального спортивного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 2.1. Занятия в спортивном зале возможны только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии.
- 2.2. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено. При наличии брекетов на зубах, необходимо предупредить об этом инструктора по спорту/тренера и партнёра.
- 2.4. Необходимо приходить на занятие в соответствующей чистой спортивной форме и обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или с шипами.
- 2.5. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.
- 2.6. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в универсальный спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 2.7. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий занимающийся обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту/тренеру и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызывали сомнения.
- 2.8. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала на отсутствие посторонних предметов, мешающих проведению занятий.
- 2.9. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин ворот или волейбольных стоек, и другого спортивного оборудования.
- 2.10. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.
- 2.11. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 3.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами
- 3.2. Все упражнения выполнять только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера Клиенты в универсальный спортивный 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. 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 сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.6. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.

3.7. Необходимо соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.8. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента необходимо убедиться, что это не мешает остальным занимающимся.

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

3.10. 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 СК.

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

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

3.13. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.

3.14. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

3.15. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.15.1. Приходить на территорию СК с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.15.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время занятий;

3.15.3. Проносить на территорию СК:

- рабочие инструменты;
- стеклянные контейнеры и бутылки;
- термосы и фляги;
- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / тренировок / мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– жидкости в емкостях более 500 мл;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-проводников, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-проводника;

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / тренировок / мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч.

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 метра в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального

происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

- технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

- маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

- движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / тренировок / мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.).

3.15.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

3.15.5. Проявлять любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

3.15.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников СК;

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

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

3.15.9. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.15.10. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории СК, а также менять место их расположения/размещения;

3.15.11. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории СК;

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

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

3.15.14. Загрязнять территорию СК;

3.15.15. Покидать занятие или входить в универсальный спортивный зал без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.15.16. Находиться в помещениях СК с животными;

3.15.17. Заходить в СК с велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.15.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории СК;

3.16. Клиентам не рекомендуется заниматься в спортивном зале натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ 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 течение 15 минут после окончания занятий.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-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 «Динамика» 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).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (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 размещается в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на СК по адресу: г. Москва, пер. 1-й Пехотный, домовладение 8, в спортивном зале СК, в соответствии с режимом работы СК. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети (несовершеннолетние), начиная с 5-ти летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении законных представителей/сопровождающих (в определении, указанном в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). 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 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 или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Клиенты с ограниченными возможностями здоровья, которым необходима помощь другого лица, могут посещать Объект спорта с законным представителем или сопровождающим.

1.10. За порчу имущества спортивного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.11. 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, санитарно-эпидемиологических требований, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.13. Услуга оказывается в зале подготовительных занятий в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

2.4. Разрешается брать с собой в спортивный 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 СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

3.6. Передвигаться в спортивном 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. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

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

3.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

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

3.15. 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.

3.16. Во время занятий на спортивном оборудовании необходимо использовать полотенца.

3.17. При метании снарядов (медицинболов, мечей и т.д.) необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.

3.18. 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.

3.19. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.19.1. Приходить на территорию СК с повышенной температурой и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.19.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

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

3.19.4. Проносить на территорию СК:

- рабочие инструменты;
- стеклянные контейнеры и бутылки;
- термосы и фляги;
- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.19.5. Совершать на территории СК любые действия сексуального и интимного характера;

3.19.6. Проявлять любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

3.19.7. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников СК;

3.19.8. Покидать занятие или входить в спортивный зал без разрешения инструктора по спорту/тренера;

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

3.19.10. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.19.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории СК, а также менять место их расположения/размещения;

3.19.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории СК;

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

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

3.19.15. Загрязнять территорию СК;

3.19.16. Покидать занятие или входить в спортивный зал без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.19.17. Находиться в помещениях СК с животными;

3.19.18. Заходить в СК с велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.19.20. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории СК;

3.19. Клиентам не рекомендуется заниматься в спортивном зале натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме 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 течение 15 минут после окончания занятий.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ПЛОЩАДКЕ ВОРКАУТА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на учебно-тренировочных, физкультурно-оздоровительных занятиях на площадке воркаута (далее по тексту – Правила) Спортивного комплекса «Динамика» ГБУ «МосСпортОбъект», расположенного по адресу: г. Москва, пер. 1-й Пехотный, домовладение 8 (далее – СК), разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для посетителей, пользующихся услугами Учреждения и (или) находящихся, занимающихся на территории СК (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора без обращения в суд (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и на информационных стендах СК. Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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

1.5. Услуги оказываются на площадке воркаута СК Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые (совершеннолетние граждане);
- ✓ дети (несовершеннолетние) с 8 (восемью) лет. Несовременнелетние с 8 (восемью) до 14 (четырнадцатии) лет могут находиться на площадке воркаута только в сопровождении законного представителя и / или сопровождающего и / или тренера / инструктора по спорту. Несовременнелетние с 14 (четырнадцатии) до 17 лет (семнадцатии) лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно при наличии письменного разрешения законного представителя несовершеннолетнего ребенка, составленного на СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). Если администратор сомневается в возрасте несовершеннолетнего, то администратор вправе попросить к предъявлению, а законный представитель и / или сопровождающий предъявить свидетельство о рождении ребенка / паспорт.

1.7. К занятиям на площадке воркаута не допускаются лица с признаками алкогольного, наркотического и / или токсического опьянения, а также находящихся под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

1.9. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, санитарно-эпидемиологических требований, требований пожарной безопасности, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, в том числе на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.10. За порчу имущества ГБУ «МосСпортОбъект» виновные лица несут ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

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

✓ на законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.12. Услуга оказывается на площадке воркаута в дни и часы, установленные расписанием.

1.13. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.13.1. Курить табак, потреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах.

1.13.2. Посещать занятия на площадке воркаута при наличии медицинских противопоказаний.

1.13.3. Посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

1.13.4. Приходить на СК с признаками инфекционных заболеваний, в том числе острых респираторных вирусных инфекций.

1.13.5. Проносить на СК:

- рабочие инструменты;
- стеклянные контейнеры и бутылки;
- термосы и фляги;
- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;
- колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;
- взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;
- сжатые и сжиженные газы;
- огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;
- воспламеняющиеся твердые вещества;
- окисляющие вещества и органические перекиси;
- токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;
- химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;
- легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;
- красящие вещества;
- устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);
- иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;
- материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;
- средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией объекта спорта для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);
- наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;
- жидкости в емкостях более 500 мл;
- алкогольные напитки (в том числе пиво);

- аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа, с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря;

- громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией объекта спорта инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

- скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

- древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

- рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине;

- технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

- маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

- движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.).

1.13.6. Портить имущество, которое находится на территории СК.

1.13.7. Совершать любые действия сексуального характера.

1.13.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям.

1.13.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни.

1.13.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.

1.13.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые на СК, а также менять место их расположения/размещения.

1.13.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории СК.

1.13.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект».

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

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

1.13.16. Загрязнять территорию СК.

1.13.17. Находиться в помещениях СК с животными.

1.13.18. Заходить в здание (помещения) СК с велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования.

1.13.19. Передвигаться в помещениях СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах и иных транспортных и / или спортивных средствах.

1.13.20. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ПЛОЩАДКЕ ВОРКАУТА

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. До начала занятий на площадке воркаута необходимо ознакомиться с Правилами.

2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту / тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил при посещении площадки воркаута.

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания (нахождения) на площадке воркаута.

2.1.4. Находиться на площадке воркаута в 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, заниматься босиком или в открытой обуви;

2.1.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющие, режущие и другие посторонние предметы.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр, при наличии посторонних предметов сообщить о них администрации СК.

2.1.7. Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования;

2.1.8. Осуществлять иные обязанности, предусмотренные Правилами пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», иными локальными актами ГБУ «МосСпортОбъект», находящимися в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», на территории СК, санитарно-эпидемиологическими требованиями, любым иным законодательством, связанным с оказанием услуг на территории СК, нахождением (пребыванием) на территории СК, в том числе на всей его территории, в том числе иными нормами, правилами, иным законодательством Российской Федерации и города Москвы.

2.1.9. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на площадке воркаута в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ПЛОЩАДКЕ ВОРКАУТА

3.1. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в тренировочную зону других Клиентов.

3.2. Клиентам необходимо соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе: убедиться в том, что Клиент не мешает другим лицам, находящимся на площадке воркаута.

3.3. При умышленном причинении Клиентом вреда третьему лицу, Клиент отстраняется от занятия.

3.4. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и /или очевидец обязан незамедлительно сообщить медицинскому работнику или администрации СК.

3.5. Клиентам ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.5.2. Находиться на территории СК с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, а также приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, травмами, грибковыми кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие.

3.5.3. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование).

3.5.4. Использовать площадку вовремя и /или после дождя, до полного высыхания поверхностей и инвентаря (оборудования). Клиент должен самостоятельно оценивать погодные условия.

3.5.5. Заниматься с обнаженным торсом.

3.5.6. Отвлекать внимание Клиентов, выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы.

3.5.7. Самостоятельно выполнять трюки без подстраховки.

3.6. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ПЛОЩАДКЕ ВОРКАУТА

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря (оборудования) необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации СК. Занятие разрешается продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного инвентаря (оборудования).

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.