

Приложение № 1
к приказу ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.04.2023 № 698

«Приложение 1
к приказу ГБУ «МосСпортОбъект»
от 26.11.2021 № 1279

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (25 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Гармония» 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. Саморы Машела, д. 6, к. 4, в 25-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 25 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 плывущим.

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

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

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

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

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

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

3.11 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

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

3.11.4. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

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

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

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

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

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

3.11.10. Создавать препятствия на воде другим Клиентам 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 спорт/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.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (11 МЕТРОВ)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (11 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Гармония» 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. Саморы Машела, д. 6, к. 4, в 11-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 3 лет на оздоровительные занятия по плаванию только с инструктором по спорту/тренером или родителем (законным представителем) при условии наличия надетых нарукавников для плавания. 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.

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

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

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

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

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

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

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

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы плавательного бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде плавательного бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);

- ✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);

- ✓ полотенце;

- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);

- ✓ мочалку или губку для тела;

- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.16. Клиентам, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.), услуга в плавательном бассейне не оказывается.

1.17. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.15 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.18. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства плавательного бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения плавательного бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в плавательном бассейне;

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону плавательного бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения плавательного бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

2.1.5. Предметы личной гигиены должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

2.1.6. Предоставить возможность персоналу плавательного бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;

2.1.7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

2.1.8. После окончания пользования душем обязательно закрыть последовательно краны горячей и холодной воды;

2.1.9. Надеть спортивную форму (купальный костюм и шапочку);

2.1.10. Перед входом в плавательный бассейн предоставить уполномоченному персоналу возможность внешнего визуального осмотра.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик плавательного бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен. Выход из раздевалки в зону плавательного бассейна, неумеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть плавательный бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

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

3.1. Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.

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

3.3. 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).

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

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

3.6 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.

3.7 Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

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

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

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

3.7.4. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

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

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

3.7.7. Создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.7.8. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.7.10. Бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

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

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

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

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

3.7.15. Ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.7.16. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

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

3.7.18. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.7.20. Загрязнять помещения плавательного бассейна;

3.7.21. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.22. Пользоваться служебными телефонами СК;

3.7.23. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.7.24. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;

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

3.7.26. Оставлять без присмотра детей (при посещении занятия по плаванию совместно с родителями).

3.7.27. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

3.8. 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.

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

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 зале аэробики Спортивного комплекса «Гармония» 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. Саморы Машела, д.6, корп. 4, в соответствии с режимом работы.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 5-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 и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания;

✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

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

1.10. Занятия должны проводиться в спортивной форме, в соответствии с правилами по виду спорта.

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

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

1.13. 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.

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ АЭРОБИКИ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начинать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

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

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК;

2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено;

2.1.5. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);

2.1.6. Входить в зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. 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 ЗАЛЕ АЭРОБИКИ

3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/тренера.

3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора.

3.3. Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.4. При возникновении болевых ощущений во время проведения занятия, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.

3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора.

3.7. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после него, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора/тренера или медицинского работника СК.

3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.8.2. Покидать занятие без разрешения инструктора;

3.8.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.8.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

3.8.5. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами;

3.8.6. Портить имущество, которое находится в собственности СК;

3.8.7. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;

3.8.8. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.8.10. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ АЭРОБИКИ

4.1. При поломке или порче спортивного оборудования (инвентаря) необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. 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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ АЭРОБИКИ

5.1. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора.

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

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

5.4. Покинуть помещение СК после окончания занятий.

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

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 зале единоборств Спортивного комплекса «Гармония» 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. Саморы Машела, д.6, к. 4, в соответствии с режимом работы СК.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7-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 физическую концентрацию внимания;

✓ лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.8. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

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

1.13. 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.

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начинать занятия в зале только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

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

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК;

2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено;

2.1.5. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено);

2.1.6. Входить в зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала единоборств на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. Сопровождающим лицам, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале единоборств 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 ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.

3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

3.3. Во избежание случаев травматизма необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

3.4. 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.

3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.

3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.

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

3.8. При выполнении движений не стоять близко к другим Клиентам.

3.9. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после него, Клиенты обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.

3.10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 3.10.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;
- 3.10.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.10.3. Выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;
- 3.10.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;
- 3.10.5. 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;
- 3.10.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК;
- 3.10.7. Вносить в зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;
- 3.10.8. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.10.9. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции зала и т.д.);
- 3.10.10. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.11. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжатся только после устранения неисправностей или замены спортивного 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 ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ

- 5.1. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.2. 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 и тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение СК в течении 15 минут после окончания занятий.