

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, 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 «Дом спорта» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – «Объект спорта») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объект спорта (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Зональная, д. 6, в соответствии с режимом работы Объекта спорта. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Объекте спорта. 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 или физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

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

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

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

1.12. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в универсальном спортивном зале.

1.13. За порчу имущества универсального спортивного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация Объекта спорта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае грубого нарушения им настоящих Правил.

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

1.16. Курение на территории Объекта спорта категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия в универсальном спортивном зале возможно 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. Занятия в универсальном спортивном зале осуществляются в специальной спортивной форме по виду физической активности/спорта. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

2.4. На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности/спорта. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

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

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

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

2.8. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий занимающийся обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту/тренеру и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызывали сомнения.

2.9. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

3.1. Приступать к занятиям в универсальном спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

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

3.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда инструктор по спорту/тренер показывает или объясняет движение во время занятий, занимающийся должен прекратить движения и внимательно слушать его.

3.4. Не выполняйте сложные элементы упражнения без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера, а также в непосредственной близости с другими занимающимися.

3.5. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

3.8. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

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

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

3.11. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.12. При разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.

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

3.14. Не стойте близко друг к другу при выполнении сложно-координационных движений.

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

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

3.17. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

3.18. Не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи.

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

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

3.19.2. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

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

3.19.4. Курить и распивать спиртные напитки на территории Объекта спорта.

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

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

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

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

3.19.9. Ходить босиком.

3.19.10. Проходить в универсальный спортивный зал в уличной одежде и обуви.

3.17.11. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.19.12. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.19.14. Пользоваться служебными телефонами Объекта спорта.

3.19.15. Загрязнять помещения.

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

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

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

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Объекта спорта (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Зональная, д. 6, в соответствии с режимом работы Объекта спорта. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Объекте спорта. 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. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

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

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

1.12. Администрация Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в малом спортивном зале.

1.13. За порчу имущества малого спортивного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация Объекта спорта оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае грубого нарушения им настоящих Правил.

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

1.16. Курение на территории Объекта спорта категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В МАЛОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

2.3. Занятия в малом спортивном зале осуществляются в специальной спортивной форме по виду физической активности/спорта. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

2.4. На ногах – носки, чешки, балетки, спортивная либо танцевальная обувь в соответствии с видом физической активности/спорта. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

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

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

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

2.8. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий занимающийся обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту/тренеру и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызвали сомнения.

2.9. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В МАЛОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

3.1. Приступать к занятиям в малом спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

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

3.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда инструктор по спорту/тренер показывает или объясняет движение во время занятий, занимающийся должен прекратить движения и внимательно слушать его.

3.4. Не выполняйте сложные элементы упражнения без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера, а также в непосредственной близости с другими занимающимися.

3.5. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

3.8. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

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

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

3.11. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.12. При разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.

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

3.14. Не стойте близко друг к другу при выполнении сложно-координационных движений.

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

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

3.17. Соблюдайте установленные режимы занятий и отдыха.

3.18. Не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи.

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

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

3.19.2. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

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

3.19.4. Курить и распивать спиртные напитки на территории Объекта спорта.

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

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

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

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

3.19.9. Ходить босиком.

3.19.10. Проходить в спортивный зал в уличной одежде и обуви.

3.17.11. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.19.12. Входить в служебные и технические помещения.

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

3.19.14. Пользоваться служебными телефонами Объекта спорта.

3.19.15. Загрязнять помещения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В МАЛОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В МАЛОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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