

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА КРЫТОЙ ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях на крытой ледовой арене (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Серебряный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Серебряный») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СК «Серебряный» 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 «Серебряный» (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. Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3. На крытой ледовой арене (далее по тексту - «каток/лед») СК «Серебряный». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, начиная с 4-х летнего возраста. Дети с 4 до 14 лет могут получить услугу на сеансе свободного катания на льду только в сопровождении катающихся родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу на сеансе свободного катания на льду самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК «Серебряный».
- 1.7. К занятиям не допускаются:
- ✓ беременные женщины;
 - ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.10. Выход на лед осуществляется строго по расписанию катка. Продолжительность сеанса свободного катания на льду – 45 минут. При проведении занятий на льду необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятия, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.11. Клиенты - посетители занятий на льду обязательно должны иметь специальную спортивную форму, экипировку и обувь/коньки, соответствующие виду спорта (фигурное катание, шорт-трек, хоккей).

1.12. Клиенты – посетители без соответствующей экипировки к занятиям на льду не допускаются.

1.13. Администрация СК «Серебряный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий на льду.

1.14. За порчу имущества спортивного объекта виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.15. Администрация СК «Серебряный» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.16. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении занятий/сеансов свободного катания на льду в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.17. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на ледовой площадке, до 50 человек.

1.18. При проведении занятий на катке возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- ✓ Травмы при падении на льду;
- ✓ Травмы при столкновениях;
- ✓ Выполнение упражнений без разминки;
- ✓ Обморожение или переохлаждение;
- ✓ Потертости от коньков;
- ✓ Травмы в результате неправильной экипировки занимающегося;
- ✓ Травмы из-за открытых въездных ворот или дверей;
- ✓ Травмы из-за неправильного выполнения заданий инструктора по спорту/тренера;
- ✓ Травмы из-за неправильной организации тренировочного процесса (спортсмен не должен находиться на льду без инструктора по спорту/тренера);
- ✓ Травмы из-за неправильной подготовки занимающегося к данному упражнению (от простого к сложному);
- ✓ Травмы от дефекта льда (трещины, бугры и посторонние предметы).

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ НА ЛЬДУ

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

2.2. При первом посещении занятий на льду Клиент должен предоставить справку от врача с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

2.3. Клиентов, занимающихся в абонементных группах, встречает, сопровождает и контролирует администратор и/или инструктор по спорту/тренер, согласно утвержденному расписанию. Без инструктора по спорту/тренера, самостоятельный выход на лед Клиентов запрещен.

2.4. Перед занятиями на льду необходимо надеть специальную спортивную форму, проверить исправность спортивного инвентаря, крепления и заточку коньков.

2.5. Проход на лед осуществлять строго в чехлах для коньков.

2.6. Клиенты - посетители обязаны:

2.6.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения занятий/сеансов свободного катания на льду.

2.6.2. Соблюдать расписание занятий/сеансов свободного катания на льду и общее время пребывания на спортивном объекте.

2.6.3. При неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ

- 3.1 Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора по спорту/тренера.
- 3.2 Не кататься на тесных или свободных коньках.
- 3.3 Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.4 Кататься на сеансах свободного катания следует в одном направлении, против часовой стрелки.
- 3.5 Соблюдать дистанцию движения.
- 3.6 Запрещается резко останавливаться, тормозить, падать и толкаться.
- 3.7 Запрещается находиться на льду без коньков.
- 3.8 Запрещено создавать препятствия другим катающимся. Посетители могут отдыхать только за пределами ледового корта.
- 3.9 Запрещается кататься, когда на катке работает техника по подготовки льда.
- 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 на объекте.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ЛЬДУ

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЬДУ

- 5.1. Снять коньки и специальную спортивную форму.
- 5.2. По окончании занятий/сеансов свободного катания на льду Клиентам рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
- 5.4. После окончания занятий/сеансов свободного катания на льду Клиент должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.
- 5.5. О преждевременном уходе с занятий/сеанса свободного катания на льду посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СК «Серебряный» 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 «Серебряный» (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. Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3, в тренажерном зале СК «Серебряный». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 7-ми 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 СК «Серебряный». Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

1.9. Одновременно, в спортивных зонах могут заниматься не более 30 человек.

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

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

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

2.1.1. О правилах личной безопасности;

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

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

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

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

2.2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. 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 зал только вещи, необходимые для занятий.

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

- 3.12. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 - 2 метров от стекла и зеркал.
- 3.13. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.14. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.15. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.
- 3.16. 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.
- 3.17. Клиентам - посетителям в тренажерном зале **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.17.1. Использовать находящееся в тренажерном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.
- 3.17.2. Заниматься с обнаженным торсом.
- 3.17.3. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.
- 3.17.4. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.17.5. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.17.6. Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.17.7. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 3.17.8. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;
- 3.17.9. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 3.17.10. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.17.11. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.17.12. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.17.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Серебряный»;
- 3.17.14. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;
- 3.17.15. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.17.16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);
- 3.17.17. Загрязнять помещение;
- 3.17.18. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в универсальном спортивном зале Спортивного комплекса «Серебряный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Серебряный»).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СК «Серебряный» 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 «Серебряный» 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 универсальном спортивном зале СК «Серебряный» по адресу: г. Москва, ул. Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3, в соответствии с режимом работы СК «Серебряный».
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, начиная с 6-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 Учреждении. 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 наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.10. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Серебряный».
- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

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

1.13. За порчу имущества СК «Серебряный» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация СК «Серебряный» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Серебряный», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

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

1.16. Курение на территории СК «Серебряный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК «Серебряный», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СК «Серебряный»

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

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

2.1.5. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Серебряный» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного 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.).

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

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

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

3.3 Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).

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

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

- 3.6 Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора/тренера.
- 3.7 В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 3.8 **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.9 Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10 Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.11 Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.12 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 опытным спортсменам.
- 3.13 Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Серебряный»
- 3.14 Стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 3.15 Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия.
- 3.16 Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.17 При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

- 5.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуются принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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 «Серебряный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Серебряный») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СК «Серебряный» 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 «Серебряный» (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. Глаголева Генерала, д. 10, корп. 3, стр.2 в 25-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн) СК «Серебряный». Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания 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 СК «Серебряный». На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом 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 наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке, до 12 человек.

1.10. Администрация СК «Серебряный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

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

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

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

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна - 25 х 11 метров, 4 дорожки) в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в 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 течение 15 минут.

1.16. Клиенты - посетители плавательных бассейнов должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца;
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты – посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) будут удалены из помещения бассейна.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты - посетители обязаны:

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

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

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону 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 приносить 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 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 краны горячей и холодной воды;
- 2.1.9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.
- 2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.
- 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 - посетитель обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2 При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3 При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4 Посетители 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 Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Прыжки со стартовых тумб разрешены только для групп спортивного плавания.
- 3.7 При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
- 3.8 Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
- 3.9 Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10 Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.11 Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи. При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.12 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 спортивном объекте.
- 3.13 Клиентам - посетителям бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.13.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;
- 3.13.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

- 3.13.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
- 3.13.4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;
- 3.13.5. 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);
- 3.13.6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;
- 3.13.7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;
- 3.13.8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);
- 3.13.9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;
- 3.13.10. Опускаться на дно бассейна;
- 3.13.11. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;
- 3.13.12. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;
- 3.13.13. Плавать без плавательной шапочки на голове;
- 3.13.14. Входить в воду с жевательной резинкой;
- 3.13.15. Бросать посторонние предметы в бассейн;
- 3.13.16. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);
- 3.13.17. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.13.18. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);
- 3.13.19. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.);
- 3.13.20. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;
- 3.13.21. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;
- 3.13.22. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК «Серебряный»;
- 3.13.23. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;
- 3.13.24. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.13.25. Загрязнять помещения бассейна;
- 3.13.26. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.13.27. Пользоваться служебными телефонами бассейна;
- 3.13.28. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;
- 3.13.29. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.13.30. Заходить в здание СК «Серебряный» с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.13.31. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

- 4.1 Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту - посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 4.2 О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 4.3 По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 4.4 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 УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в универсальном спортивном зале Спортивного комплекса «Серебряный» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК «Серебряный»).
- 1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СК «Серебряный» 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 «Серебряный» 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 универсальном спортивном зале СК «Серебряный» по адресу: г. Москва, ул. Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3, стр.2 в соответствии с режимом работы СК «Серебряный».
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
 - ✓ дети, начиная с 6-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 Учреждении. 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 наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.10. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК «Серебряный».
- 1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

- 1.12. Администрация СК «Серебряный» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.
- 1.13. За порчу имущества СК «Серебряный» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. Администрация СК «Серебряный» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Серебряный», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Серебряный» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение на территории СК «Серебряный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК «Серебряный», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на СК «Серебряный»
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- 2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).
- 2.1.5. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.1.6. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.
- 2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Серебряный» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.
- 2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного 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.).

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

- 3.1 Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.2 При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3 Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4 При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.5 При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

- 3.6 Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.7 В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.
- 3.8 ЗАПРЕЩАЕТСЯ жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.9 Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.10 Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.
- 3.11 Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.12 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 спортсменам.
- 3.13 Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Серебряный»
- 3.14 Стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 3.15 Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту /тренера, проводящего занятия.
- 3.16 Кричать, нецензурно выражаться.
- 3.17 При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

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.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

- 5.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для граждан (далее по тексту – Клиент) на открытой спортивной площадке структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивного комплекса «Серебряный» (далее – СК «Серебряный»).

1.2. Администрация СК «Серебряный» оставляет за собой право в любое время отказать в нахождении на территории СК «Серебряный», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК «Серебряный» 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 «Серебряный» по адресу: г. Москва, ул.Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3 в соответствии с режимом работы СК «Серебряный».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут находиться на спортивной площадке открытого типа только в сопровождении родителей, воспитателей, тренера/инструктора или сопровождающих взрослых. Вся ответственность за жизнь и здоровье детей, возраст которых не соответствует данным правилам всецело ложиться на родителей, воспитателей/тренера или сопровождающих взрослых.

1.7. Не рекомендованы занятия:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- ✓ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

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

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

1.10. За порчу имущества СК «Серебряный» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении спортивной площадки открытого типа СК «Серебряный» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.12. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Серебряный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Ознакомиться с действующими правилами техники безопасности.

2.1.2. Занятия на спортивной площадке открытого типа разрешены только в спортивной обуви. Рекомендуются 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.

2.1.3. Рекомендуются снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях на спортивной площадке (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

2.1.5. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.1.6. К занятиям не рекомендовано допускать людей, которым противопоказаны удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.1.7. Провести разминку перед началом занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

3.1. Приступать к занятиям на спортивной площадке открытого типа можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.1. К самостоятельным занятиям на спортивной площадке допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 14 лет могут посещать занятия на спортивной площадке только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет.

3.1.3. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

3.1.4. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

3.1.6. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.7. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.8. Запрещается использовать спортивное оборудование влажными или потными руками. Это может привести к травме.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.10. Запрещается работа на неисправных тренажерах.

- 3.1.11. Запрещается приступать к занятиям в спортивной площадке при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.
- 3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Серебряный»
- 3.1.13. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.1.14. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.15. Кричать, нецензурно выражаться.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации СК «Серебряный»
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить медицинскому работнику на объекте.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для граждан (далее по тексту – Клиент) на универсальной открытой спортивной площадке структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивного комплекса «Серебряный» (далее – СК «Серебряный»).

1.2. Администрация СК «Серебряный» оставляет за собой право в любое время отказать в нахождении на территории СК «Серебряный», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК «Серебряный» 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 «Серебряный» по адресу: г. Москва, ул. Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3 в соответствии с режимом работы СК «Серебряный».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут находиться на спортивной площадке открытого типа только в сопровождении родителей, воспитателей, тренера/инструктора или сопровождающих взрослых. Вся ответственность за жизнь и здоровье детей, возраст которых не соответствует данным правилам всецело ложиться на родителей, воспитателей/тренера или сопровождающих взрослых.

1.7. Не рекомендованы занятия:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- ✓ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

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

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

1.10. За порчу имущества СК «Серебряный» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении универсальной спортивной площадки открытого типа СК «Серебряный» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.12. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Серебряный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Ознакомиться с действующими правилами техники безопасности.

2.1.2. Занятия на универсальной спортивной площадке открытого типа разрешены только в спортивной 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.

2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях на спортивной площадке (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

2.1.5. Запрещено находиться на универсальной спортивной площадке открытого типа в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.1.6. К занятиям не рекомендовано допускать людей, которым противопоказаны удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.1.7. Провести разминку перед началом занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

3.1. Приступать к занятиям на универсальной спортивной площадке открытого типа можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.1. К самостоятельным занятиям на спортивной площадке допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 14 лет могут посещать универсальную спортивную площадку открытого типа только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет, или тренера/инструктора.

3.1.3. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

3.1.5. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.1.7. Использовать спортивное оборудование влажными или потными руками. Это может привести к травме.

3.1.8. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.9. Запрещается приступать к занятиям на универсальной спортивной площадке при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.

- 3.1.10. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Серебряный».
- 3.1.11. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.1.12. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.13. Виснуть на футбольных, гандбольных, хоккейных воротах, баскетбольных щитах и кольцах, на ограждении площадки.
- 3.1.14. Залезать на баскетбольные, волейбольные стойки.
- 3.1.15. Залезать на ограждение спортивных площадок.
- 3.1.16. Кричать, нецензурно выражаться.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации СК «Серебряный»
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить медицинскому работнику на объекте.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА УНИВЕРСАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для граждан (далее по тексту – Клиент) на универсальной открытой спортивной площадке структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивного комплекса «Серебряный» (далее – СК «Серебряный»).

1.2. Администрация СК «Серебряный» оставляет за собой право в любое время отказать в нахождении на территории СК «Серебряный», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК «Серебряный» 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 «Серебряный» по адресу: г. Москва, ул. Генерала Глаголева, д. 10, корп. 3 в соответствии с режимом работы СК «Серебряный».

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут находиться на спортивной площадке открытого типа только в сопровождении родителей, воспитателей, тренера/инструктора или сопровождающих взрослых. Вся ответственность за жизнь и здоровье детей, возраст которых не соответствует данным правилам всецело ложиться на родителей, воспитателей/тренера или сопровождающих взрослых.

1.7. Не рекомендованы занятия:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.
- ✓ с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

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

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

1.10. За порчу имущества СК «Серебряный» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении универсальной спортивной площадки открытого типа СК «Серебряный» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.12. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК «Серебряный» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Ознакомиться с действующими правилами техники безопасности.

2.1.2. Занятия на универсальной спортивной площадке открытого типа разрешены только в спортивной 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.

2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях на спортивной площадке (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

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

2.1.5. Запрещено находиться на универсальной спортивной площадке открытого типа в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.1.6. К занятиям не рекомендовано допускать людей, которым противопоказаны удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.1.7. Провести разминку перед началом занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

3.1. Приступать к занятиям на универсальной спортивной площадке открытого типа можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

3.1.1. К самостоятельным занятиям на спортивной площадке допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 14 лет могут посещать универсальную спортивную площадку открытого типа только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет, или тренера/инструктора.

3.1.3. Передвигаться по площадке необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

3.1.5. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

3.1.7. Использовать спортивное оборудование влажными или потными руками. Это может привести к травме.

3.1.8. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.9. Запрещается приступать к занятиям на универсальной спортивной площадке при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку.

- 3.1.10. Портить имущество, которое находится в собственности у СК «Серебряный».
- 3.1.11. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.1.12. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.1.13. Виснуть на футбольных, гандбольных, хоккейных воротах, баскетбольных щитах и кольцах, на ограждении площадки.
- 3.1.14. Залезать на баскетбольные, волейбольные стойки.
- 3.1.15. Залезать на ограждение спортивных площадок.
- 3.1.16. Кричать, нецензурно выражаться.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ОТКРЫТОГО ТИПА

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администрации СК «Серебряный»
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить медицинскому работнику на объекте.

Приложение
к приказу ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.04.2023 № 677

«Приложение 4
к приказу ГБУ «МосСпортОбъект»
от 01.07.2021 № 585

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 «Серебряный» 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. Генерала Глголева, д. 10, корп. 3, стр. 2 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) плавательного 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 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 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 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 аквалапками, 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 плавательного 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 плавательный бассейн;

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

3.11.15. 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 плавательного бассейна;
- 3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;
- 3.11.20. Проходить в плавательный 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.