

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ и ЗОНЕ ВОДНЫХ АТТРАКЦИОНОВ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях **в плавательном бассейне** (далее по тексту - Правила) **Аквастудии «На Береговой» 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) и являются обязательными к соблюдению.

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 в спортивных зонах объекта спорта на специально отведенных местах (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими 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 на спортивном объекте Аквастудия «На Береговой» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, Береговая улица дом 4 корпус 10, в плавательном бассейне, размером 23,5х7,2, глубиной от 1,5 до 3,2 метров — 3 дорожки и зоне водных аттракционов, состоящей из: большого водопада, двух водопадов «Пушка», зоны гейзеров, зоны гидромассажа, зоны аэромассажа, зоны искусственного течения вокруг столба. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

1.6. К занятиям допускаются 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 объекте спорта. 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. 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 Объекта спорта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.

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

1.11. Администрация Объекта спорта 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 Объекта спорта лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18 - летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории Объекта спорта 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 Объект спорта (часть Объекта спорта) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Услуга оказывается в плавательных бассейнах в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейнов. 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.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

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

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

- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАСЕЙНЕ и ЗОНЕ ВОДНЫХ АТТРАКЦИОНОВ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства Объекта спорта, 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 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 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 бассейн предоставить уполномоченному персоналу 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. Выход из раздевалки в зону бассейна, не умеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.
- 2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ и ЗОНЕ ВОДНЫХ АТТРАКЦИОНОВ

- 3.1. Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне 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 Объекта спорта оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
- 3.8. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.9. Все перемещения в 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 на объекте.
- 3.11. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.11.2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического и/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 бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

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

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

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

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

3.11.10. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.11.11. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.11.12. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать любые посторонние предметы;

3.11.13. Бросать посторонние предметы в бассейн;

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

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

3.11.16. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.);

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

3.11.18. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.11.19. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объекта спорта;

3.11.20. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.11.21. Входить в служебные и технические помещения;

3.11.22. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.11.23. Загрязнять помещения бассейна;

3.11.24. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.11.25. Пользоваться служебными телефонами бассейна;

3.11.26. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

3.11.27. Находиться в помещениях бассейна с животными;

3.11.28. Заходить в здание Объекта спорта 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 Объекта спорта без присмотра.

3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натошак, 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 и ЗОНЕ ВОДНЫХ АТТРАКЦИОНОВ

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 и ЗОНЕ ВОДНЫХ АТТРАКЦИОНОВ

5.1. 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.

5.2. О преждевременном уходе с сеанса Клиенты обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне** (10 кв.м) (далее по тексту - Правила) **Аквастудии «На Береговой» 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) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация объект 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 в спортивных зонах объект спорта на специально отведенных местах (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях 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 Аквастудия «На Береговой» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, Береговая улица дом 4 корпус 10, плавательном бассейне (малая чаша, крытая ванна 6,3 х 6,3 метра) (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 3 лет допускаются на оздоровительные занятия по плаванию только

с инструктором по спорту/тренером или родителем (законным представителем) при условии наличия надетых нарукавников для плавания. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Администрация объект спорта 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 объект спорта 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 Объекта спорта лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18 - летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории Объекта спорта 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 Объект спорта (часть Объекта спорта) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

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

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

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

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

- ✓ полотенце;

- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);

- ✓ мочалку или губку для тела;

- ✓ плавательные очки (по желанию).

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

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

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (МАЛАЯ ЧАША)

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 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 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 бассейн предоставить уполномоченному сотруднику 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 бассейна, не умеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (МАЛАЯ ЧАША)

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

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

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

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

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

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

3.7. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

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

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

3.7.5. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.7.6. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.7.7. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.7.9. Бросать посторонние предметы в бассейн;

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

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

3.7.12. Производить косметологические процедуры в помещениях объект спорта (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

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

3.7.14. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.7.15. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации Объект спорта;

3.7.16. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.7.17. Входить в служебные и технические помещения;

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

3.7.19. Загрязнять помещения плавательного бассейна;

3.7.20. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.21. Пользоваться служебными телефонами Объект спорта;

3.7.22. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.7.23. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;

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

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

3.7.26. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

3.8. Клиентам не рекомендуется заниматься в 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 (МАЛАЯ ЧАША)

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

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

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении Сауны (далее по тексту - Правила) Аквастудии «На Береговой» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – Объект спорта) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий 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 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 в спортивных зонах объект спорта на специально отведенных местах (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими 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 Сауне на спортивном объекте Аквастудия «На Береговой» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, Береговая улица дом 4 корпус 10

1.6. К посещению Сауны допускаются дееспособные физические лица, не имеющие медицинских противопоказаний для посещения Сауны, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 10-ти летнего возраста. Дети могут получить услугу только в сопровождении инструктора по спорту/тренера или родителя/законного представителя.

1.7. К посещению Сауны не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств.

1.8. Администрация спортивного объекта не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения Сауны.

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

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

1.11. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием.

1.12. Клиенты Сауны должны иметь при себе:

- ✓ чистую сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки и т.п.);
- ✓ мыло или гель для душа;
- ✓ халат;
- ✓ шапочку для сауны;
- ✓ купальник, плавки;
- ✓ простынь или длинное полотенце;
- ✓ мочалку или губку для тела;

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

2.1. Посещение Сауны возможно после ознакомления с правилами по технике безопасности.

2.2. Посещение Сауны разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы). Администратор спортивного объекта вправе не допустить до использования услуг Сауны без чистой сменной обуви.

2.3. Рекомендуются снять с себя металлические предметы, представляющие опасность при посещении сауны (украшения, контактные линзы и т.п.);

2.4. Запрещается брать с собой в сауну синтетические вещи, электронику и т.д.

2.5. Запрещается посещение сауны в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания.

2.6. Беременным женщинам посещение Сауны следует осуществлять только после консультации и разрешения наблюдающего врача.

2.7. Не рекомендуется посещать Сауны непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ.

3.1. Перед посещением сауны примите душ, удалите макияж.

3.2. Для соблюдения гигиены необходимо стелить простынь или длинное полотенце перед тем, как разместиться на лавку или полוג.

3.3. Рекомендуются не мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.4. Прежде чем войти в парную рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.5. Войдя в парную впервые, сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар).

3.6. Поход в сауну лучше разделить на три захода с перерывами для отдыха, длительностью от 10 до 15 минут. Не рекомендуется сразу же заходить в сауну на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8 – 10 минут.

3.7. После выхода из сауны, примите душ.

3.8. Во время сеанса старайтесь пить как можно больше жидкости (воды или чая), это поможет сохранить водный баланс в организме;

3.9. При наступлении плохого самочувствия во время посещения парной необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору.

3.10. Клиентам Сауны **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.10.1. Пользоваться во всех помещениях Сауны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;

3.10.2. Посетители с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами не могут пользоваться Сауной;

3.10.3. Использование личных пачкающих веществ (мази, порошки и т.п.) на территории сауны запрещено;

3.10.4. Осуществлять проведение эстетических/косметических услуг (бриться, пользоваться скрабами, стричь ногти, эпиляционным кремом и т.п.);

3.10.5. Класть посторонние предметы на каменку (вещи, полотенца и т.д.) во избежание возгорания;

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

3.10.7. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

- 3.10.8. Бегать, прыгать, толкаться, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;
- 3.10.9. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.10.10. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.10.11. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагрева парной;
- 3.10.12. Приносить грязные сумки;
- 3.10.13. Посещать парную при незаживших травмах и общем недомогании;
- 3.10.14. Посещать парную при медицинских противопоказаниях для посещения сауны.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

- 4.1. При поломке или порче оборудования (инвентаря) необходимо сообщить об этом администратору.
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить администратору на объекте.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администратору и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

- 5.1. Привести в исходное положение оборудование, визуально проверить его исправность.
- 5.2. Принять душ после тепловых процедур, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
- 5.3. Одеться и в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.