



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОДНОЙ АКВАТОРИИ

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 всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» База гребного слалома «Сходня»

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Базы гребного слалома «Сходня» 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 Базы гребного слалома «Сходня» 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 Базы гребного слалома «Сходня» по адресу: г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 112, вл. 3 (напротив), в соответствии с режимом работы Базы гребного слалома «Сходня»

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 10-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 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 противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются на открытой водной акватории в дни и часы, установленные Расписанием, только в светлое время суток и в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Обязательным условием для Клиентов всех возрастных категорий является умение плавать.

1.11. Участник занятия должен быть обучен покидать лодку, находящуюся в перевернутом состоянии.

1.12. В случае бури, появления тумана, отсутствие видимости на расстоянии 100м и иных природных стихий услуга будет приостановлена до полного окончания стихии или по согласованию с Клиентом услуга будет перенесена на другой день.

1.13. Проход на территорию спортивного комплекса осуществляется строго по его расписанию работы.

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

1.15. Администрация Базы гребного слалома «Сходня» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.16. За порчу имущества Базы гребного слалома «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.17. Администрация Базы гребного слалома «Сходня» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории Базы гребного слалома «Сходня», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.18. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Базы гребного слалома «Сходня» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.19. Курение в неположенных местах категорически запрещено, База гребного слалома «Сходня» вправе взыскать с Клиента штраф.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ВОДНОЙ АКВАТОРИИ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

2.1.2. Для допуска к занятиям на открытой водной акватории, посетители должны быть проинструктированы и пройти специальные занятия по преодолению аварийных ситуаций.

2.1.3. Приступить к занятиям на открытой воде, только после ознакомления с настоящими Правилами

2.1.4. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на Водной базе «Строгино»

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

2.1.6. Занятия на открытой водной акватории осуществляются исключительно в специальной экипировке и с использованием специального инвентаря.

2.1.7. Выход на водную акваторию разрешен только на исправных лодках в сопровождении инструктора по спорту/тренера на которого возлагается ответственность за оказание услуги и обеспечение мер безопасности Клиента.

2.1.8. Лодка участника занятия должна быть в исправном состоянии. Лодка должна быть непотопляема и оснащена приспособлениями для держания.

2.1.9. Клиент не допускается к занятиям на открытой водной акватории при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям

2.1.10. Перед началом занятий инструктор/тренер проводит инструктаж Клиента о правилах поведения на открытой водной акватории, об особенностях водной акватории, о возможных опасных случаях и действиях Клиента в случае падения в воду.

2.1.11. Занятия на открытой водной акватории проводятся исключительно в период навигации.

2.1.12. Занятия на открытой водной акватории проводятся при следующих метеорологических условиях:

В летний период:

- ✓ температура воздуха не ниже 15°C;
- ✓ температура воды не ниже 15°C;
- ✓ сила ветра не более 10 м/с;

В зимний период:

- ✓ температура воздуха не ниже -20°C;
- ✓ сила ветра не более 10 м/с;

2.1.13. Запрещено на 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 НА ВОДНОЙ АКВАТОРИИ

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

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

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

3.1.3. Соблюдать осторожность при передвижении, особенно на бурной воде.

3.1.4. Во время занятий, Клиент обязан надеть спасательный жилет.

3.1.5 При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.1.6. Во время тренировки по команде инструктора по спорту/тренера занимающиеся обязаны прекратить упражнение.

3.1.7. При опрокидывании лодки и оказавшись в воде не рядом с лодкой, посетитель должен сразу же предпринять действия для нормализации дыхательных функций, а затем активными движениями направится к берегу.

3.1.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.1.9. Во время занятий Инструктор/тренер следит за выполнением инструкций, правил поведения Клиента на занятиях. За грубое и систематическое их нарушение инструктор /тренер уполномочен принять решение о прекращении занятия и прекращении оказания услуг Клиенту без возврата стоимости занятия/абонемена.

3.1.10. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом тренировки, во время и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

3.1.12. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.13. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.14. Портить имущество который находится в собственности у Базы гребного слалома «Сходня»

3.1.15. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора.

3.1.16. Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений и тренера проводящего занятия.

3.1.17. Выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту /тренера, проводящего занятия.

3.1.18. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА ВОДНОЙ АКВАТОРИИ

4.1. Вход и выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

4.3. Снять экипировку и спортивный инвентарь

4.4. Сдать используемый спортивный инвентарь и оборудование.

4.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от «10» сентября 2020г. № 1037/3913/20
Директор ГБУ «МосСпортОбъект» А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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 всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» База гребного слалома «Сходня»

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Базы гребного слалома «Сходня» 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 Базы гребного слалома «Сходня» 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 Базы гребного слалома «Сходня» по адресу: г. Москва, Волоколамское шоссе д. 112, вл.3, в соответствии с режимом работы Базы гребного слалома «Сходня». Одновременно, в спортивной зоне могут находиться не более 20 человек, занимающихся на тренажерах.

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 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:

- ✓ 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 противопоказаниями.

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

1.10. Администрация Базы гребного слалома «Сходня» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.11. За порчу имущества Базы гребного слалома «Сходня» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация Базы гребного слалома «Сходня» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории Базы гребного слалома «Сходня», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении Базы гребного слалома «Сходня» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Курение в неположенных местах категорически запрещено, База гребного слалома «Сходня» вправе взыскать с Клиента штраф.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Занятия в тренажерном зале возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала:

- ✓ о правилах личной безопасности;
- ✓ о правилах эксплуатации каждого тренажера, с учетом его особенностей, спортивного оборудования и приспособлений;
- ✓ о безопасных приемах проведения занятий на тренажерах;
- ✓ о порядке и правилах выбранного вида услуг;
- ✓ о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- ✓ о режиме труда и отдыха, личного поведения при занятиях в тренажерном зале

2.1.2. 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. Заниматься босиком или в открытой обуви.

2.1.3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы

2.1.4. Входить в тренажерный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.5. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.6. Запрещено на 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.).

2.1.7. Провести разминку перед началом занятий на тренажере

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

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

3.1.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

3.1.2. Дети до 12 лет могут посещать занятия в тренажерном зале только в сопровождении

родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет. Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Учреждении

3.1.3. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора / тренера проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

3.1.5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора/тренера.

3.1.6. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором.

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

3.1.8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов

3.1.9. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

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

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

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

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

3.1.14. 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

3.1.15. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

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

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

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

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

3.1.19. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.20. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору/тренеру.

3.1.21. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору/тренеру

3.1.21. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств

3.1.22. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса

3.1.23. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.1.24. Запрещается заниматься с обнаженным торсом.

3.2.25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.1.26. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.1.27. Кричать, нецензурно выражаться

3.1.28. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

4.2. При возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору/тренеру, который сообщает о несчастном случае медицинскому работнику учреждения, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в ближайшее лечебное учреждение.

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

4.4. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Покинуть помещение