Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.09.2026 № 1618

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ ПЛАВАТЕЛЬНОМ 25-МЕТРОВОМ КРЫТОМ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях в **бассейне плавательном 25-метровым крытом** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Марфино» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Большая Марфинская, д. 1 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на групповых / самостоятельных / индивидуальных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом Правил ГБУ «МосСпортОбъект» администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», расположенном по адресу: https://mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в бассейне плавательном 25-метровым крытом (далее по тексту – бассейн) Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 7 лет. Дети до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) бассейна только в сопровождении законных представителей / сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект») тренера / инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей несовершеннолетнего ребенка, составленного на СК (указанное требование не

распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). 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 по крайним дорожкам бассейна.

1.7. Взрослым, при отсутствии или недостаточном развитии навыков плавания, необходимо использовать с разрешения инструктора по спорту / тренера спортивный инвентарь бассейна для обучения и поддержки на воде (доски для плавания и др.).

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

1.9. Не допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.10. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.11. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, Алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но, не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.12. За порчу имущества в бассейне виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.13. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.11 Правил.

1.14. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

- ✓ на законном представителе и / или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и / или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;
- ✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

1.16. 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 плавания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.17. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм (купальник, плавательные шорты, плавки);
- ✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.18. 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.

1.19. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п. 1.17 Правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.20. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.19.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.19.2. Посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.19.4. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.19.5. Проносить, иметь при себе или использовать на территории СК:

– любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

– оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

– колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

– взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

– сжатые и сжиженные газы;

– огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

– воспламеняющиеся твердые вещества;

– окисляющие вещества и органические перекиси;

– токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

– химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

– легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

– красящие вещества;

– устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки,

– термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– жидкости в емкостях более 500 мл (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак -поводырей, при наличии ветеринарного документа с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря.

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.19.6. Портить имущество, которое находится на территории СК,

1.19.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.19.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.19.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.19.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

1.19.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения / размещения;

1.19.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы в СК;

1.19.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

1.19.14. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

1.19.15. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.19.16. Загрязнять территорию СК;

1.19.17. Передавать документы на право посещения бассейна третьим лицам;

1.19.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.19.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту / тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил и Правил пребывания на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

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

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

2.1.5. 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;

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

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

2.1.8. Принять тщательный душ в течение не менее 3 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

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

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

2.1.11. Перед входом в бассейн предоставить уполномоченному работнику ГБУ «МосСпортОбъект» 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.

2.4. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в неустановленных местах во избежание несчастных случаев.

2.5. Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям).

2.6. Не допускается опаздывать на сеанс более 15 минут (администрация СК оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

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

3.1. Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в бассейне.

3.2. Все перемещения в бассейне Клиенты должны делать только шагом.

3.3. 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.

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

3.5. При плавании Клиенты должны держаться правой стороны (движение внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки). Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

3.6. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

3.7. Клиенты могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.

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

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

3.10. При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

3.11. После окончания интенсивного занятия рекомендуется 10-ти минутная заминка.

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

3.13. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.13.1. Приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

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

3.13.3. Приносить на сеансы свободного плавания плавательные круги, доски и др. предметы;

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

3.13.5. Пронырывать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

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

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

3.13.8. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.13.9. Плавать без плавательной шапочки на голове;

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

3.13.11. Бросать посторонние предметы в бассейн;

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

3.13.13. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.13.14. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.13.15. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.13.16. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

3.13.17. Оставлять без присмотра детей, допущенных на самостоятельные занятия по плаванию совместно с родителями;

3.13.18. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.

3.14. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В 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.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.4. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В 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.

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.09.2026 № 1618

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (площадью менее 60 кв.м крытый)**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие правила по технике безопасности на физкультурно-оздоровительных занятиях в **плавательном бассейне (площадью менее 60 кв.м крытый)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Марфино» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Большая Марфинская, д. 1 (далее по тексту – СК) 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 ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», расположенном по адресу: https://mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в бассейне плавательном (менее 60 кв.м крытый) глубиной не более 60 см (далее по тексту - бассейн) Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для посещения бассейна.

1.6. В бассейн допускаются дети с 3 лет до 7 лет на оздоровительные занятия по плаванию только с инструктором по спорту / тренером (при условии наличия надетых нарукавников для плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка.

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

1.8. В бассейн не допускаются лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Не рекомендуется посещение бассейна лицам с высокой степенью риска травматизма.

1.9. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, Алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.10. За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.11. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие Правила 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента (посетителе, достигшем 18-летнего возраста, являющимся законным представителем, либо лицом, уполномоченным сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории СК на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнем физическом лице, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);
- ✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.13. Услуга оказывается в бассейне в дни и часы, установленные расписанием.

1.14. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы. Продолжительность 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 тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (купальник, трусы, плавки);
- ✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (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 в бассейн не допускается.

1.18. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.18.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

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

1.18.3. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.18.4. Проносить, иметь при себе или использовать на территории СК:

– любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

– оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

– колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

– взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

– сжатые и сжиженные газы;

– огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

– воспламеняющиеся твердые вещества;

– окисляющие вещества и органические перекиси;

– токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

– химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

– легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

– красящие вещества;

– устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки,

– термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– жидкости в емкостях более 500 мл (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря.

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку

и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.18.5. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.18.6. Совершать любые действия сексуального характера;

1.18.7. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.18.8. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни.

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

1.18.10. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.18.11. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.18.12. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

1.18.13. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

1.18.14. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.18.15. Загрязнять территорию СК;

1.18.16. Передавать документы на право посещения плавательного бассейна третьим лицам;

1.18.17. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.18.18. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил и Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

2.1.2. Соблюдать расписание 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 3 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. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в бассейне в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. Клиентам не рекомендуется находиться в бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи.

2.4. Не допускается опаздывать на сеанс более 15 минут (администрация СК оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ

3.1. Все перемещения в бассейне Клиенты должны делать только шагом.

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

3.3. При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

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

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

3.6. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и / или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту / тренеру / медицинскому работнику / любому работнику СК.

3.7. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.7.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить посещение сеанса;

3.7.2. Приносить плавательные круги, доски и др. предметы;

3.7.3. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.7.4. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.7.5. Создавать препятствия на воде другим Клиентам бассейна;

3.7.6. Находиться в бассейне без плавательной шапочки на голове;

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

3.7.8. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.7.9. Играть в мяч или кидаться другими предметами / инвентарем во всех помещениях бассейна;

3.7.10. Ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.7.11. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.7.12. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.13. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;

3.7.14. Оставлять без присмотра детей;

3.7.15. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.

3.8. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В БАССЕЙНЕ

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря и оборудования необходимо покинуть зону бассейна и сообщить об этом администрации СК. Посещение бассейна возможно только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администрации СК и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанным на схемах эвакуации.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.4. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения СК.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА

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.

Приложение № 3

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.09.2026 № 1618

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях **в зале общей физической подготовки** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Марфино» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Большая Марфинская, д. 1 (далее по тексту - СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на групповых / самостоятельных / индивидуальных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом Правил ГБУ «МосСпортОбъект» администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», расположенном по адресу: https://mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в зале общей физической подготовки СК, в соответствии с режимом работы СК. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 4 лет. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении законных представителей, сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»), тренера / инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей несовершеннолетнего ребенка, составленного на СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении

подтверждающего документа). 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 допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, Алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.11 Правил.

1.13. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

- ✓ на законном представителе и / или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и / или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.14. Услуга оказывается в зале общей физической подготовки в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.16.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. Посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.16.4. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.5. Проносить, иметь при себе или использовать в СК:

– любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

– оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

– колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

– взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

– сжатые и сжиженные газы;

– огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

– воспламеняющиеся твердые вещества;

– окисляющие вещества и органические перекиси;

– токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

– химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

– легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

– красящие вещества;

– устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны,

лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки,

– термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– жидкости в емкостях более 500 мл (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря.

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером

не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.16.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

1.16.10. Нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

1.16.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения / размещения;

1.16.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы в СК;

1.16.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

1.16.14. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

1.16.15. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.16.16. Загрязнять территорию СК;

1.16.17. Передавать документы на право посещения СК третьим лицам;

1.16.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.16.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту / тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил и Правил пребывания на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зале общей физической подготовки и раздевалках СК;

2.1.4. Надеть спортивную форму. Занятия в зале общей физической подготовки 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.

2.1.5. Снять с себя посторонние предметы, представляющие опасность при занятиях.

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

2.2. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.3. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале общей физической подготовки в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.4. Клиентам не рекомендуется приступать к занятиям натощак, а также сразу после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

3.5. Клиентам необходимо соблюдать нормы безопасности перед выполнением любого двигательного элемента, в том числе: убедиться в том, что Клиент не мешает другим лицам, находящимся в зале.

3.6. При умышленном причинении Клиентом вреда третьему лицу, Клиент отстраняется от занятия.

3.7. Спортивный инвентарь Клиенты могут использовать только с разрешения инструктора по спорту / тренера.

3.8. После окончания интенсивного занятия рекомендуется 10-ти минутная заминка.

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

3.10. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.10.1. Приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

3.10.2. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование). В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору по спорту / тренеру;

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

3.10.4. Заниматься с обнаженным торсом;

3.10.5. Отвлекать внимание Клиентов, выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;

3.10.6. Создавать препятствия другим Клиентам;

3.10.7. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту / тренера;

3.10.8. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

3.11. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.4. Осуществлять эвакуацию с объекта в соответствии с указанием системы экстренного оповещения сотрудников и посетителей объекта спорта о потенциальной угрозе возникновения или возникновении чрезвычайной ситуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход из зала общей физической подготовки после окончания занятия осуществляется по команде инструктора по спорту / тренера.

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

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

5.5. После окончания занятия Клиент, в том числе законный представитель и / или сопровождающий несовершеннолетнего Клиента, должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

Приложение № 4

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.09.2026 № 1618

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях в **спортивном зале хореографии** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Марфино» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Большая Марфинская, д. 1 (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на групповых / самостоятельных/ индивидуальных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом Правил, ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» , расположенном по адресу: https://mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в спортивном зале хореографии Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 4 лет. Дети до 14 лет могут получить услугу в спортивном зале хореографии только в сопровождении законных представителей, сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»), тренера / инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного на СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении

подтверждающего документа). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. Не допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

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

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, Алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества спортивного зала хореографии виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время приостановить или прекратить оказание услуг в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в пункте 1.10 Правил.

1.13. Правила 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и /или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.14. Услуга оказывается в спортивном зале хореографии в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту / тренера;

1.15. Клиенты обязаны выполнять все требования инструктора по спорту / тренера / администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил при посещении спортивного зала хореографии.

1.16. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.16.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.16.2. Посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.16.4. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.16.5. Проносить, иметь при себе или использовать на территории СК:

– любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

– оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

– колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

– взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

– сжатые и сжиженные газы;

– огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

– воспламеняющиеся твердые вещества;

– окисляющие вещества и органические перекиси;

– токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

– химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

– легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

– красящие вещества;

– устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки,

- термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– жидкости в емкостях более 500 мл (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря.

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером

не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.16.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.16.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.16.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

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

1.16.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые на СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.16.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.16.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

1.16.14. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

1.16.15. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.16.16. Загрязнять территорию СК;

1.16.17. Передавать документы на право посещения спортивного зала хореографии третьим лицам;

1.16.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования.

1.16.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа по технике безопасности Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности;

2.1.2. Снять с себя посторонние предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале хореографии;

2.1.3. Находиться в спортивном зале хореографии в чистой спортивной форме и обуви, в защитной экипировке в соответствии с правилами по виду спорта. 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.

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

2.1.5. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания (нахождения) в спортивном зале хореографии;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр спортивного зала хореографии, при наличии посторонних предметов сообщить о них инструктору по спорту / тренеру;

2.1.7. Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования;

2.1.8. Брать с собой только вещи, необходимые для занятий;

2.2. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале хореографии в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. Клиентам не рекомендуется заниматься в спортивном зале хореографии натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

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

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

3.2. Не выполнять упражнения без заданий инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

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

3.7. Не стоять близко к хореографическому станку, зеркалам и другим Клиентам при выполнении упражнений.

3.8. Спортивный инвентарь в зале хореографии можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

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

3.10. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка.

3.11. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и / или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту / тренеру / медицинскому работнику / любому работнику СК.

3.12. **КЛИЕНТАМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.12.1. Приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

3.12.2. Использовать неисправный спортивный инвентарь (оборудование). В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом инструктору по спорту / тренеру;

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

3.12.4. Заниматься с обнаженным торсом;

3.12.5. Отвлекать внимание Клиентов, выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;

3.12.6. Создавать препятствия другим Клиентам;

3.12.7. Самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту / тренера;

3.12.8. Заниматься на непросохшем и / или скользком покрытии.

3.13. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

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.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.4. Осуществлять эвакуацию с объекта в соответствии с указанием системы экстренного оповещения сотрудников и посетителей объекта спорта о потенциальной угрозе возникновения или возникновении чрезвычайной ситуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

Приложение № 5

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.09.2026 № 1618

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ ТРЕНАЖЕРНОМ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях **в зале тренажерном** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Марфино» ГБУ «МосСпортОбъект»,** расположенного по адресу: г. Москва, ул. Большая Марфинская д. 1 **(**далее по тексту - СК) 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, Правил ГБУ «МосСпортОбъект» администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» расположенном по адресу https://mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в зале тренажерном СК (далее – тренажерный зал) Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 9 лет. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении законных представителей / сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»), тренера / инструктора по спорту. Дети с 14 до 18 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа).

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 допускаются к занятиям лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуются занятия и упражнения с высокой степенью риска травматизма и нагрузок беременным женщинам.

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, Алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества в спортивном зале виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время приостановить или прекратить оказание услуг Клиенту, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в п. 1.10 Правил.

1.13. Правила в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК) лежит:

- ✓ на законном представителе и/ или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и /или тренере /инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;

✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

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

1.15. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.15.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.15.2. Посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.15.4. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.15.5. Проносить, иметь при себе или использовать на территории СК:

– любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

– оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

– колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

– взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

– сжатые и сжиженные газы;

– огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

– воспламеняющиеся твердые вещества;

– окисляющие вещества и органические перекиси;

– токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

– химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

– легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

– красящие вещества;

– устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против

страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки,

- термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– жидкости в емкостях более 500 мл (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря.

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих

спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.15.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.15.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.15.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.15.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни.

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

1.15.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые в СК, а также менять место их расположения / размещения;

1.15.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.15.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

1.15.14. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

1.15.15. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами СК;

1.15.16. Загрязнять территорию СК;

1.15.17. Передавать документы на право посещения тренажерного зала третьим лицам;

1.15.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах, ледовых коньках и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.15.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся в СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа по технике безопасности Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушением техники безопасности;

2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил и правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

2.1.3. Снять с себя посторонние предметы, представляющие опасность при занятиях.

2.1.4. Находиться в тренажерном зале в чистой спортивной форме и 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.;

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

2.1.6. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания (нахождения) в тренажерном зале;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр спортивного зала, при наличии посторонних предметов сообщить о них инструктору по спорту / тренеру;

2.1.8. Проверить исправность и надежность установки и крепления спортивного оборудования;

2.1.9. Брать с собой только вещи, необходимые для занятий.

2.2. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в тренажерном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.3. Клиентам не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи.

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 Клиенты в зал не допускаются.

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

3.3. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.12. В начале занятия на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать ходьбу после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

3.13. Во время занятия необходимо обязательно использовать полотенца.

3.14. После окончания интенсивного занятия рекомендуется 10-ти минутная заминка.

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

3.16. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.16.1. Приступать к занятиям при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо прекратить занятие;

3.16.2. Использовать находящееся в тренажерном зале спортивное оборудование, назначение или принцип работы которого посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.16.3. Заниматься с обнаженным торсом;

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

3.16.5. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.16.6. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.16.7. Заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту / тренеру;

3.16.8. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

3.16.9. Заниматься на непросохшем и / или скользком покрытии;

3.16.10. Создавать препятствия в тренажерном зале другим Клиентам.

3.17. При нарушении требований, установленных Правилами, 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 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.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.4. Осуществлять эвакуацию с объекта в соответствии с указанием системы экстренного оповещения сотрудников и посетителей объекта спорта о потенциальной угрозе возникновения или возникновении чрезвычайной ситуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.2. Выход из тренажерного зала после окончания занятия осуществляется по команде инструктора по спорту / тренера.

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

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

5.5. После окончания занятия Клиент, в том числе законный представитель и / или сопровождающий несовершеннолетнего Клиента, должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

Приложение № 6

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом ГБУ «МосСпортОбъект»
от 28.09.2026 № 1618

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **сауны** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Марфино» ГБУ «МосСпортОбъект»** по адресу: г. Москва, ул. Большая Марфинская, д. 1 (далее по тексту – СК) 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 ГБУ «МосСпортОбъект» / администрация СК оставляет за собой право на односторонний отказ от исполнения договора (досрочное прекращение оказания услуг Клиенту).

1.3. С Правилами можно ознакомиться в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» , расположенном по адресу: https://mso.mossport.ru (далее – официальный сайт ГБУ «МосСпортОбъект») и непосредственно на специально отведенных местах СК (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала оказания услуг.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и информационных стендах за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) календарных дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция Правил является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в Сауне СК Клиентам, предоставившим документы, подтверждающие отсутствие медицинских противопоказаний для посещения Сауны.

1.6. К посещению Сауны допускаются физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети с 7 лет. Дети до 14 лет могут получить услугу только в сопровождении законных представителей / сопровождающих (определения законного представителя / сопровождающего содержатся в Правилах пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»). Дети с 14 до 18 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения законных представителей, составленного в СК (указанное требование не распространяется на эмансипированных несовершеннолетних при предъявлении подтверждающего документа). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К посещению Сауны не допускаются лица с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Не рекомендуется посещение Сауны беременным женщинам.

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

1.9. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

1.10. ГБУ «МосСпортОбъект» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения об оказании платных услуг ГБУ «МосСпортОбъект», публичной оферты о заключении договора на оказание услуг, графика оказания услуг, Алгоритма действий посетителей объекта спорта при обнаружении подозрительных лиц и (или) предметов на объекте спорта (территории), находящемся в оперативном управлении ГБУ «МосСпортОбъект», а также при получении информации об угрозе совершения или о совершении террористического акта на объекте спорта (территории), в том числе действий по безопасности и своевременной эвакуации, Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», плана эвакуации, требований к антитеррористической защищенности, требований гражданской обороны и защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, требований пожарной безопасности, санитарно-эпидемиологических требований, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект», на территории СК, любого иного законодательства, связанного с оказанием услуг, нахождением (пребыванием) на всей территории СК, в том числе, но не ограничиваясь, во всех зонах СК, на территории земельного участка, на котором расположен СК, иных норм, правил, иного законодательства Российской Федерации и города Москвы.

1.11. За порчу имущества Сауны виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме. Размер денежной компенсации за вред, причиненный имуществу ГБУ «МосСпортОбъект», в любом случае не может быть менее первоначальной балансовой стоимости поврежденного (уничтоженного) имущества (без учета амортизации) или менее размера суммы денежных средств, необходимой для устранения причиненного ущерба.

1.12. ГБУ «МосСпортОбъект» оставляет за собой право в любое время приостановить или прекратить оказание услуг в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в пункте 1.10 Правил.

1.13. Правила 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 законном представителе или сопровождающем несовершеннолетнего Клиента и /или тренере / инструкторе по спорту, в сопровождении (под руководством) которого находится несовершеннолетний;
- ✓ на юридических лицах / индивидуальных предпринимателях / физических лицах, в том числе гражданах, являющихся налогоплательщиками налога на профессиональный доход, которым СК (часть СК) предоставлен (предоставлена) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды и / или ином законном основании.

1.14. Услуги оказываются в Сауне в дни и часы, установленные расписанием СК.

1.15. Клиенты обязаны выполнять все требования администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением Правил при посещении Сауны.

1.16. 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.

1.17. Посетителям СК, в том числе Клиентам, их законным представителям и / или сопровождающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1.17.1. Курить табак, употреблять никотинсодержащую продукцию или использовать кальяны и распивать алкогольную продукцию на всей территории СК, а также принимать пищу в неустановленных местах;

1.17.2. Посещать СК в состоянии алкогольного, наркотического и / или иного токсического опьянения, а также под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания;

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

1.17.4. Находиться на всей территории СК (на всем земельном участке, на котором расположен СК, а также во всех его помещениях) с повышенной температурой тела и иными признаками острых респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний;

1.17.5. Проносить, иметь при себе или использовать на территории СК:

– любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;

– оружие любого типа, в том числе для самообороны, боеприпасы или составные части огнестрельного оружия;

– колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия;

– взрывчатые вещества, средства взрывания и любые предметы, ими начиненные;

– сжатые и сжиженные газы;

– огнеопасные и пиротехнические вещества или изделия (за исключением спичек, карманных зажигалок), включая сигнальные ракеты, файеры, петарды, газовые баллоны и предметы (химические материалы), которые могут быть использованы для изготовления пиротехнических изделий или дымов;

– воспламеняющиеся твердые вещества;

– окисляющие вещества и органические перекиси;

– токсичные вещества, радиоактивные материалы и коррозирующие вещества;

– химические, ядовитые, отравляющие или едко пахнущие вещества;

– легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, горючие газы;

– красящие вещества;

– устройства и изделия, в том числе самодельного изготовления, не являющиеся пиротехникой, применяющиеся для разбрасывания, распыления различных материалов и веществ (пневмохлопушки);

– иные вещества, устройства, изделия, предметы, в том числе самодельного изготовления, использование которых может привести к задымлению, воспламенению;

– материалы экстремистского, оскорбительного или дискриминационного характера, содержащие нацистскую атрибутику или символику, либо атрибутику или символику экстремистских организаций или направленные на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса по месту рождения, финансовому состоянию или иного статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений или иных убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине, включая, но не ограничиваясь баннерами, флагами, символикой и атрибутикой, листовками, одеждой;

– средства защиты тела, такие как бронежилеты и др. (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями, или необходимых и согласованных с администрацией СК для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий);

– наркотические, психотропные и токсические вещества, их прекурсоры, в том числе в виде лекарственных средств, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

– рабочие инструменты

– стеклянные контейнеры и бутылки,

– термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий);

– жидкости в емкостях более 500 мл (при проведении официальных спортивных мероприятий), в том числе прохладительные напитки в стеклянной или жестяной таре, а также в пластиковой таре объемом более 0,5 литра;

– алкогольные напитки (в том числе пиво);

– аэрозольные баллончики, за исключением лекарственных препаратов в объемах, предусмотренных рецептом врача (на русском или английском языках), при предъявлении такого рецепта либо его копии;

- животных, за исключением домашних животных в холке ниже 30 см, собак-поводырей, при наличии ветеринарного документа с отметками о прививках, сделанных в срок, а также документа установленного образца на собаку-поводыря.

– громоздкие и крупногабаритные предметы (чемоданы, объемные сумки, коробки, свертки и т.д.), сумма трех измерений которых по длине, ширине и высоте превышает 75 см, если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией СК инвентарь для занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий;

– скутеры, не предназначенные для перевозки МГН, за исключением инвалидных колясок, электрических инвалидных колясок, электрических 3-х или 4-х колесных скутеров, предназначенных для перевозки маломобильных групп населения, не превышающих ширину 700 мм и длину 1300 мм, и с радиусом поворота 900 мм, ширина разворота не более 1500 мм. Скорость электрических скутеров и электрических инвалидных колясок не должна превышать 6 км/ч;

– древки для флагов или плакатов любого типа. Допускается использование только гибких пластмассовых и так называемых двойных древков, не превышающих 1 м в длину и 1 см в диаметре и изготовленных из не пожароопасного материала;

– рекламные материалы любого рода, печатная продукция религиозного, политического или оскорбительного содержания или содержания, противоречащего общественному порядку и/или морали (в том числе баннеры, транспаранты, плакаты, вывески и их аналоги), за исключением религиозных книг для личного использования, а также баннеров размером не более 2х1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений;

– технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки);

– маски, шлемы, а также любые иные средства маскировки или предметы, специально предназначенные для затруднения установления личности, за исключением случаев, специально установленных организаторами мероприятий;

– движущиеся и планирующие летательные аппараты, и их модели (планеры, дроны, воздушные змеи и т.д.);

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих, в том числе мешающие зрителям и нормальному проведению занятий / учебно-тренировочных мероприятий / иных мероприятий (например, стеклянная посуда, стеклянные контейнеры, стеклянные бутылки, термосы, фляги, рабочие инструменты и др.);

1.17.6. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.17.7. Совершать любые действия сексуального характера;

1.17.8. Проявлять любые виды дискриминации и неуважения из-за различий по национальным, религиозным, социальным и другим признакам и убеждениям;

1.17.9. Использовать знаки или иную символику экстремистских организаций и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни;

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

1.17.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемые на СК, а также менять место их расположения/размещения;

1.17.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на СК;

1.17.13. Производить видео- и / или фотосъемку в коммерческих целях, в целях публичной трансляции / показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями и / или заранее согласована с ГБУ «МосСпортОбъект»;

1.17.14. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования, систему вентиляции, громкость музыкального сопровождения и т.д.);

1.17.15. Входить в служебные и технические помещения, пользоваться служебными телефонами;

1.17.16. Загрязнять территорию СК;

1.17.17. Передавать документы на право посещения сауны третьим лицам;

1.17.18. Передвигаться в помещениях и на территории СК на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, скейтах, сегвеях, моноколесах, гироскутерах, лонгбордах, вейвбордах и иных транспортных и спортивных средствах или оставлять их на путях следования;

1.17.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. До получения услуг пройти обязательный инструктаж по технике безопасности. В случае отказа Клиентом от прохождения инструктажа по технике безопасности Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности;

2.1.2. Выполнять все требования администрации СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил и Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект»;

2.1.3. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

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

2.1.5. Принять тщательный душ в течение 5 минут с мочалкой и мылом, полностью смыть с лица косметику и тушь.

2.1.6. Посещать Сауну только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) с резиновой и нескользящей подошвой.

2.1.7. Снять с себя посторонние предметы, представляющие опасность при посещении сауны;

2.1.8. Произвести визуальный осмотр сауны, при наличии посторонних предметов сообщить о них администрации СК.

2.2. Запрещается брать с собой в Сауну электронику и т.п.

2.3. Клиентам не рекомендуется посещать сауну натощак, а также сразу после обильного приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

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

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

3.3. При наступлении плохого самочувствия во время посещения Сауны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору, медицинскому работнику или иному работнику СК.

3.4. Не рекомендуется заходить в Сауну сразу на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8 – 10 минут.

3.5. Рекомендуется не мочить голову перед использованием Сауны, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.6. При посещении Сауны рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.7. После выхода из Сауны примите душ.

3.8. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая, пострадавший Клиент и / или очевидец обязан незамедлительно сообщить медицинскому работнику / любому работнику СК.

3.9. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.9.1. Посещать Сауну при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, общем недомогании, с различными видами боли, открытыми ранами, кровотечениями, травмами, грибковыми и / или вирусными кожными заболеваниями. При наступлении плохого самочувствия Клиенту необходимо покинуть Сауну;

3.9.2. Посещать Сауну в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания;

3.9.3. находиться в Сауне в состоянии алкогольного и\или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

3.9.4. использовать личные пачкающие вещества (мази, порошки скрабы, ароматические масла и т.п.);

3.9.5. лить воду и другие жидкости на электрокаменку;

3.9.6. бегать, прыгать, толкаться, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.9.7. шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

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

3.10. При нарушении требований, установленных Правилами, Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

4.1. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить администратору СК и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию СК через ближайший выход, указанный на схеме эвакуации.

4.3. Осуществлять эвакуацию в соответствии с указаниями системы оповещения объекта.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ

5.1. О преждевременном прекращении посещения Сауны Клиент обязан поставить в известность администрацию СК.

5.2. Принять душ после тепловых процедур, уходя из душевой кабины закрыть последовательно краны горячей и холодной воды.

5.3. После окончания сеанса Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.