

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении легкоатлетического манежа (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «На Инженерной» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются в легкоатлетическом манеже (далее по тексту – манеж) на СК по адресу: г. Москва, ул. Инженерная, д. 5А.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-ти летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор СК сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

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

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

1.12. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием СК.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА

2.1. Посещение манежа возможно только после ознакомления с правилами по технике безопасности.

2.2. Занятия в манеже разрешены только в чистой сменной спортивной обуви. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой, нескользящей подошвой и специальную легкоатлетическую обувь (шиповки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, заниматься босиком или в открытой обуви.

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

2.4. Запрещается посещение манежа в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания.

2.5. Входить в манеж строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

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

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

2.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.9. Перед началом занятий необходимо произвести визуальный осмотр манежа

2.10. на предмет отсутствия посторонних предметов, проверить исправность инвентаря и/или оборудования.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА

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

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

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

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

3.5. Требования безопасности в секторах бега:

- ✓ при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- ✓ после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- ✓ запрещается бежать на встречу общему движению на беговой дорожке (бег по кругу манежа осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
- ✓ возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- ✓ разминочный бег выполнять только слева от первой дорожки по кругу;
- ✓ разминочные гимнастические упражнения проводить за пределами беговых дорожек;
- ✓ занятий на беговых дорожках и в секторах проводить в опрятной спортивной форме; во время бега не разрешается пользоваться сотовыми телефонами, наушниками и др. гаджетами;

✓ не проводить на первых двух дорожках разминку, заминку или другие упражнения медленного характера, они предназначены только для скоростного бега;

3.6. Требования безопасности в секторах прыжков:

✓ перед прыжковыми упражнениями обязательно провести разминку на ноги, особое внимание уделить коленным суставам и голеностопам;

✓ при поточном методе выполнения прыжков следить за интервалом выполнения между прыгунами;

✓ при выполнении прыжков в высоту необходимо убедиться в том, чтобы маты для приземления были сдвинуты плотно и не разъезжались;

✓ прыжки в высоту с разных сторон выполняются по очереди и по сигналу инструктора по спорту/тренера;

✓ во время выполнения прыжков в длину не приземляться на руки;

✓ песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега;

✓ перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы, грабли вне ямы класть зубьями вниз;

✓ не выполнять прыжки на неровном и/или скользком покрытии;

✓ выполнять прыжки, когда инструктор по спорту/ тренер дал разрешение и в секторе для прыжка никого нет;

✓ выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим прыгуном;

✓ после выполнения прыжка быстро освободить сектор для прыжка и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега;

✓ при прыжках в пороноловую яму убедитесь, что там нет других людей;

✓ не закапывайтесь в пороноловую яму с головой, т.к. Вы не видны другим людям и на Вас могут приземлиться;

✓ не приземляйтесь в яму головой вниз. Разрешается приземление на ягодицы, на спину и на напряженные прямые ноги. После приземления покиньте яму как можно быстрее;

✓ при выполнении прыжков с шестом убедиться что на месте приземления никого нет;

✓ прыжки с шестом выполнять только под руководством инструктора по спорту/тренера;

3.7. Требования безопасности в секторах для метания:

✓ перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;

✓ осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;

✓ находится в зоне метаний только под руководством инструктора по спорту/тренера;

✓ находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний;

✓ после броска идти за снарядом только по команде инструктора по спорту/тренера, не производить произвольных метаний;

✓ при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

✓ не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

3.8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.8.1. пользоваться во всех помещениях СК открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;

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

3.8.3. покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.8.4. выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.8.5. создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

3.8.6. применять грубые и опасные приёмы по отношению к другим участникам занятий;

- 3.8.7. портить имущество, которое находится в собственности у СК;
- 3.8.8. вносить в манеж или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия;
- 3.8.9. кричать, нецензурно выражаться;
- 3.8.10. при нарушении указанных требований Клиент полностью несет ответственность;
- 3.8.11. использовать находящееся в зале оборудование и/или инвентарь, принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование и/или инвентарь не имеет инструкции.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА

- 4.1. При поломке или порче спортивного оборудования и/или инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и/или инвентаря.
- 4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику СК.
- 4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА

- 5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.
- 5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на СК по адресу: г. Москва, ул. Инженерная, д 5А, в разминочном зале (далее по тексту – разминочный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6 - летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

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

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

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

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

1.13. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В РАЗМИНОЧНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера.

2.2. Занятия 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, заниматься босиком или в открытой обуви.

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

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

2.5. Произвести визуальный осмотр разминочного зала на отсутствие посторонних предметов, на предмет скользкого покрытия.

2.6. Разрешается брать с собой только вещи и инвентарь, необходимые для занятий.

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

2.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.9. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.10. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в разминочном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, администрация СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

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

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

3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера.

3.4. Выполняя разминку на шведской стенке, запрещается находиться на ней сразу двум занимающимся.

3.5. Не выполнять упражнения на шведской стенке с влажными ладонями и/или со свежими мозолями.

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

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

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

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

3.10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.10.1. прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок;

3.10.2. жевать жевательную резинку, держать во рту любые посторонние предметы;

3.10.3. покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.4. выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

3.10.5. совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации;

3.10.6. портить имущество, которое находится в собственности у СК;

3.10.7. вносить в разминочный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;

3.10.8. кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих;

3.10.9. при нарушении указанных требований Клиент несет ответственность;

3.10.10. заниматься с обнаженным торсом;

3.10.11. самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала;

3.10.12. бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

3.10.13. использовать находящееся в зале оборудование и/или инвентарь, принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В РАЗМИНОЧНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В РАЗМИНОЧНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

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

1.5. Услуги оказываются на СК по адресу: г. Москва, ул. Инженерная, д 5А, в тренажерном зале (далее по тексту – тренажерный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 12 - летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услугу на самостоятельные занятия только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

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

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

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

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

1.13. Проход в раздевалку предоставляется за 15 минут для переодевания. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

2.1. Занятия возможно начать только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора тренажерного зала:

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

2.2. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви.

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

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

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

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

2.7. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

2.8. К занятиям не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

2.9. Необходимо провести разминку перед началом занятий на тренажере.

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

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

3.2. Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора по спорту / тренера необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.14. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

3.15. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.15.1. прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок;

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

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

3.15.4. выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы;

3.15.5. работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.15.6. приступать к занятиям при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру;

3.15.7. прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

3.15.8. портить имущество, которое находится в собственности у СК;

3.15.9. ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

3.15.10. заниматься с обнаженным торсом;

3.15.11. самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;

3.15.12. бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

3.15.13. кричать, нецензурно выражаться;

3.15.14. при нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

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

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

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

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

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

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ИНФРАКРАСНОЙ САУНЫ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении Инфракрасной сауны (далее по тексту - Правила) Спортивный комплекс «На Инженерной» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в спортивных зонах СК на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают

1.5. в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.6. Услуги оказываются в Инфракрасной сауне (далее по тексту – Сауна) на СК по адресу: г. Москва, ул. Инженерная, д. 5А.

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

- ✓ взрослые;

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

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

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

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

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

1.12. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием СК.

1.13. Клиенты Сауны должны иметь при себе:

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ ИНФРАКРАСНОЙ САУНЫ

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

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

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

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

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

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

2.7. Не рекомендуется посещать Сауны непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЯ ИНФРАКРАСНОЙ САУНЫ.

3.1. Перед посещением Сауны примите душ, удалите макияж.

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

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

3.4. После выхода из Сауны примите душ.

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

3.6. При наступлении плохого самочувствия во время посещения Сауны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору СК.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

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

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

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

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

3.12. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

3.13. Бегать, прыгать, толкаться, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.14. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.15. Входить в служебные и технические помещения;

3.16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование и систему нагревания парной;

3.17. Приносить грязные сумки;

3.18. Посещать Сауну при незаживших травмах и общем недомогании;

- 3.19. Посещать Сауну при медицинских противопоказаниях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ИНФРАКРАСНОЙ САУНЫ

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ПОСЕЩЕНИЯ ИНФРАКРАСНОЙ САУНЫ

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

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

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях в спортивном зале (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «На Инженерной» ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: город Москва, улица Инженерная, дом 5А (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятиях (групповых, самостоятельных, индивидуальных) 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» по адресу: mso.mosSPORT.ru или 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 в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 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 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 с 4 до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении законных представителей / сопровождающих несовершеннолетнего ребенка. Дети с 14 до 17 лет (включительно) 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. 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 настоящих Правил, Правил пребывания и поведения на объектах спорта ГБУ «МосСпортОбъект», Положения о пропускном и внутриобъектовом режимах в ГБУ «МосСпортОбъект», 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, плана эвакуации, иных локальных актов ГБУ «МосСпортОбъект», находящихся в открытом доступе в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» (<https://mso.mossport.ru>), на территории СК, требований пожарной безопасности, 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 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 отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им Правил, иных документов, указанных в пункте 1.10 Правил.

1.13. 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 иным законным основании.

1.14. Услуга оказывается в спортивном зале 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.

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 в СК и на всей его территории:

- Взрывчатые вещества, средства взрыва и любые предметы ими начиненные.
- Оружие любого типа, в том числе самообороны, патроны, в том числе сигнальные и охолощенные, патроны травматического, газового, светозвукового действия, боеприпасы или основные части огнестрельного оружия и оружия ограниченного поражения.
- Колющие или режущие предметы, ножи, иное холодное оружие, а также иные предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия.
- Сжатые и сжиженные газы (за исключением карманных зажигалок).
- 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.
- 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, 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, баннеры, флаги, символика и атрибутика, листовки, одежда.

- Средства защиты тела: бронежилеты, средства для защиты тела, используемые для единоборств и при занятии экстремальными видами спорта, или корсеты (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями и использования указанной экипировки в тренировочных процессах и соревнованиях).

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

- Рабочие инструменты.

- Стекланные контейнеры и бутылки.

- Жидкости в ёмкостях 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.

- Термосы и фляги (при проведении официальных спортивных мероприятий).

- Алкогольные напитки любого рода (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 предметы, мешающие другим зрителям, кроме случаев, когда пронос таких предметов согласован с организатором официального спортивного соревнования.

- 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, шириной 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, печатную продукцию 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 2x1,5 м, содержание которых должно быть направлено на поддержку выступающих

спортсменов и не должно содержать оскорбительных, нецензурных, провокационных текстов, слов, символов и изображений, в том числе направленных на дискриминацию любого рода против страны, лица или группы лиц по признаку расы, цвета кожи, этнического, национального или социального происхождения и статуса, пола, инвалидности, языка, религии, политических убеждений, сексуальной ориентации или по любой другой причине.

- Технические средства, способные помешать проведению мероприятий или причинить неудобство их участникам (лазерные устройства, фонари), радиостанции, средства звукоусиления (кроме общепринятых средств поддержки, требующих предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования), а также духовые приспособления для извлечения звуков (в том числе вувузелы), за исключением горнов и дудок.

- Любые 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.).

1.16.6. Приносить и приводить в СК, а также находиться в помещениях СК с животными, 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;

1.16.7. Портить имущество, которое находится на территории СК;

1.16.8. Совершать любые действия сексуального характера;

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

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

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

1.16.12. 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;

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

1.16.14. 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»;

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

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

1.16.17. Загрязнять территорию СК;

1.16.18. Передавать документы на право посещения спортивного зала третьим лицам;

1.16.19. 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;

1.16.20. 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 СПОРТИВНОМ 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 нарушениями техники безопасности;

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

2.1.3. Находиться в спортивном зале в чистой спортивной форме и обуви, в защитной экипировке в соответствии с правилами по виду спорта. Рекомендуются использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, заниматься босиком или в открытой обуви;

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

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

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

2.1.7. Брать с собой только вещи, необходимые для занятий в спортивном зале.

2.2. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном 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 в спортивном зале натощак, а также сразу после обильного приема пищи.

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

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

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

3.5. Клиентам необходимо соизмерять свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Спортивный инвентарь в спортивном зале Клиенты могут использовать только с разрешения инструктора по спорту / тренера.

3.7. Во избежание случаев травматизма Клиентам необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту / тренера.

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

3.9. 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.

3.10. Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

3.10.1. Приступать к занятиям при 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. Заниматься на непросохшем и / или скользком покрытии.

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

4.1. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту / тренеру 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 ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

5.2. Выход из спортивного 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.