

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. Рекомендуется 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. Рекомендуется 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 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 поролоновую яму убедиться, что там нет других людей;
- ✓ не закапывайтесь в поролоновую 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 партнёра 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 в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

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

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

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

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

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

1.9. За порчу имущества 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. Услуга оказывается в дни и часы, установленные Расписанием СК.

1.12. Клиенты Сауны должны иметь при себе:

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОСЕЩЕНИЯ 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 пол.

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 (бритье, 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.