

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (25 МЕТРОВ)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне (25 метров) (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Вешняки» 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 в СК ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д. 12 Б, в 25 метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, с 6-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метра любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке до 8 человек.

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

- 1.11. За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.
- 1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна - 25 метров) в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.
- 1.15. Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут.
- 1.16. Клиенты плавательных бассейнов должны иметь при себе:
- ✓ пакет для уличной обуви;
  - ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
  - ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
  - ✓ шапочку для плавания;
  - ✓ полотенце;
  - ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
  - ✓ мочалку или губку для тела;
  - ✓ плавательные очки (по желанию).
- 1.17. Клиенты, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) не допускаются в помещения бассейна.
- 1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.16 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.
- 1.19. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 2.1. Клиенты обязаны:
- 2.1.1. Начать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;
- 2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;
- 2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне;
- 2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;
- 2.1.5. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;
- 2.1.6. Предметы личной гигиены должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);
- 2.1.7. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;
- 2.1.8. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

- 2.1.9. После окончания пользования душем обязательно закрыть последовательно краны горячей и холодной воды;
- 2.1.10. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра;
- 2.1.11. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.
- 2.1.12. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

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

- 3.1. Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2. При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4. Посетители могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
- 3.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- 3.6. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.
- 3.7. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера. Допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера.
- 3.8. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.9. Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.10. 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 спортивном объекте.
- 3.11. Клиентам бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.11.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;
- 3.11.2. Создавать препятствия другим посетителям при плавании;
- 3.11.3. Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал);
- 3.11.4. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;
- 3.11.5. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, подавать ложные сигналы о помощи, создавать излишний шум, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;
- 3.11.6. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);
- 3.11.7. Опускаться на дно бассейна;
- 3.11.8. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятия в соответствии с расписанием;
- 3.11.9. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;

- 3.11.10. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания;
- 3.11.11. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.);
- 3.11.12. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;
- 3.11.13. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;
- 3.11.14. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.11.15. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- 3.11.16. Загрязнять помещения бассейна;
- 3.11.17. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.11.18. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки;
- 3.11.19. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.11.20. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.11.21. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.
- 3.12. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора / тренера.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (11 МЕТРОВ)**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне (11 метров) (далее по тексту - Правила) Спортивного комплекса «Вешняки» 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 в СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д. 12 Б, в 11 метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.
- 1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
- ✓ взрослые;
  - ✓ дети, с 3-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.
- 1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и физическую концентрацию внимания.
- 1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.
- 1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься до 15 человек.
- 1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении бассейна.
- 1.11. За порчу имущества СК виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна - 11 метров) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

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

1.16. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);
- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) не допускаются в бассейн.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.16 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Начать занятия только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.2. Выполнять все требования Инструктора/тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна;

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

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

2.1.5. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках;

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

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

2.1.8. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь;

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

2.1.10. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.

2.1.11. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик бассейна и вход/спуск в воду без разрешения Инструктора/тренера запрещен.

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

- 3.1. Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне бассейна.
- 3.2. При плавании, Клиенты должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).
- 3.3. При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.
- 3.4. Клиенты могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
- 3.5. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- 3.6. Не разрешается прыгать с бортиков бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.
- 3.7. Спортивный инвентарь бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.8. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
- 3.9. Клиентам не рекомендуется заниматься в бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.
- 3.10. 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.
- 3.11. Клиентам бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
  - 3.11.1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;
  - 3.11.2. Создавать препятствия другим посетителям при плавании;
  - 3.11.3. Опаздывать на сеанс более чем на 20 минут (администрация бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).
  - 3.11.4. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;
  - 3.11.5. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки на территории спортивного комплекса;
  - 3.11.6. Использовать спортивный инвентарь без разрешения Инструктора/тренера. Допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению Инструктора/тренера;
  - 3.11.7. Бегать, прыгать, толкаться, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, подавать ложные сигналы о помощи, создавать излишний шум, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д;
  - 3.11.8. Опускаться на дно бассейна;
  - 3.11.9. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;
  - 3.11.10. Входить в воду с жевательной резинкой;
  - 3.11.11. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);
  - 3.11.12. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.);
  - 3.11.13. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

- 3.11.14. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;
- 3.11.15. Входить в служебные и технические помещения;
- 3.11.16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
- 3.11.17. Загрязнять помещения бассейна;
- 3.11.18. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;
- 3.11.19. Находиться в помещениях бассейна с животными;
- 3.11.20. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;
- 3.11.21. Оставлять вещи в помещениях бассейна без присмотра.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом Инструктору/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

- 5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
- 5.2. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора.
- 5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
- 5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.



**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (танцевальном зале)**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д. 12 Б, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую или физическую концентрацию внимания;

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

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

1.10. Проход в зал осуществляется строго по расписанию работы СК.

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

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

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

1.14. 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.

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

1.16. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.2. Начинать занятия в танцевальном зале только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора/тренера спортивного зала.

2.3. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства Спортивного объекта, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.4. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.

2.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено.

2.6. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).

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

2.8. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.

2.9. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, Спортивный объект не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

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

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

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

3.4. 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 объекте.

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

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

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

3.8. При выполнении движений не стоять близко к хореографическому станку, зеркалам и другим Клиентам.

3.9. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.

### **3.10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.10.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.10.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.10.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.10.5. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытным спортсменам.

3.10.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.

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

3.10.8. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.11. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

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

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

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

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

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

5.5. Покинуть помещение СК 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 (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в тренажерном зале структурного подразделения Спортивного комплекса «Вешняки» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – СК).

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д. 12 Б, в соответствии с режимом работы СК.

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

✓ взрослые;

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

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

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

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

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

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

1.12. 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.

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

1.14. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

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

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

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

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

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

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

2.1.7. 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. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста. Дети с 14 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в Спортивном объекте.

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

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

3.5. При выполнении упражнений со штангой (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны опытного партнера либо инструктора по спорту/тренера.

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

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

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

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

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 занятия 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 занятия необходимо обязательно использовать полотенца.

#### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

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

3.17. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

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

3.19. Использовать находящееся в зале оборудование или тренажеры назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции.

3.20. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.21. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

3.22. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.

3.23. Ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

3.24. Заниматься с обнаженным торсом.

3.25. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

3.26. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.27. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.28. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

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

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

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

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

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

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

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

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д.12 Б, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 4-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (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.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания

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

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

1.10. Проход в универсальный спортивный зал осуществляется строго по расписанию работы СК.

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

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

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

1.14. 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.

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

1.16. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Начинать занятия в универсальном зале только после обязательного инструктажа у дежурного инструктора по спорту/тренера.

2.1.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.

2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено.

2.1.5. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).

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

2.1.7. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.

2.1.8. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном 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 УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

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



- 3.3. 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 занятий, необходимо дать знать об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.8. 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 объекте.
- 3.9. Новички отрабатывают правильные приемы бокса, единоборства на снарядах и спортивном инвентаре в специальных спортивных перчатках, под руководством инструктора по спорту/тренера.
- 3.10. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.
- 3.11. При выполнении упражнений на полу используйте гимнастические маты. При использовании нескольких гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания упражнений, необходимо маты вернуть на прежнее место.

### **3.12. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- 3.12.1. Жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.12.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.
- 3.12.3. Выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы.
- 3.12.4. Использовать находящееся в зале оборудование назначения, или принцип работы, которых посетителю неизвестны.
- 3.12.5. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.12.6. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствие, особенно младшим по возрасту и менее опытным спортсменам.
- 3.12.7. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.
- 3.12.8. Вносить в универсальный спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.
- 3.12.9. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.13. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/ тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение СК в течении 15 минут после окончания занятий.

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (зале единоборств)**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д.12Б, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 7-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания.

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

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

1.10. Проход в зал осуществляется строго по расписанию работы СК.

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

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

- 1.13. За порчу имущества СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.14. 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.
- 1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.16. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИНОМ ЗАЛЕ (зале единоборств)**

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.2. Начинать занятия в зале единоборств только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера.
- 2.3. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.4. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.
- 2.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено.
- 2.6. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).
- 2.7. Входить в зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.
- 2.8. Произвести визуальный осмотр спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.
- 2.9. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИНОМ ЗАЛЕ (зале единоборств)**

- 3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.
- 3.2. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.
- 3.3. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку).
- 3.4. 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 объекте.
- 3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.
- 3.6. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора по спорту/тренера.
- 3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.

### **3.9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.9.2. Покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.9.3. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.9.4. Совершать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.9.5. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора по спорту/тренера по спорту или в его отсутствии, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами.

3.9.6. Портить имущество, которое находится в собственности у СК.

3.9.7. Вносить в зал единоборств или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.9.8. Кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.9.9. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

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

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

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИНОМ ЗАЛЕ (зале единоборств)**

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

5.2. 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 и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.

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

## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В БИЛЬЯРДНОЙ ЗОНЕ**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д.12Б, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 9-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания.

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

1.9. Проход в зал осуществляется строго по расписанию работы СК.

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

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

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

1.13. 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.

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

1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В БИЛЬЯРДНОЙ ЗОНЕ**

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.

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

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).

2.1.5. Произвести визуальный осмотр зала на отсутствие посторонних предметов.

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

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В БИЛЬЯРДНОЙ ЗОНЕ**

3.1. Не приступать к занятиям без ознакомления с настоящими требованиями безопасности и правилами поведения в бильярдной зоне.

3.2. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

3.3. Во избежание случаев травматизма необходимо в начале занятий обязательно выполнить разминку.

3.4. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом Администратору СК.

3.5. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.6. 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 спортивном объекте.

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

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

3.8. Запрещается выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.9. Запрещается создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.10. Запрещается портить имущество, которое находится в собственности у СК.

3.11. Запрещается вносить в зону бильярда или выносить из него любые предметы без разрешения Администрации СК.

3.12. Запрещается кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.13. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В БИЛЬЯРДНОЙ ЗОНЕ**

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

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

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

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

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



## **ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ЗОНЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

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 спортивных зонах СК по адресу: г. Москва, ул. Косинская, д.12 Б, в соответствии с режимом работы СК.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 7-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в СК. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих психическую и/или физическую концентрацию внимания.

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

1.9. Проход в помещение осуществляется строго по расписанию работы СК.

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

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

- 1.12. За порчу имущества СК виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.
- 1.13. 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.
- 1.14. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).
- 1.15. Курение и распитие спиртных напитков на территории СК категорически запрещено.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

- 2.1. Клиенты (посетители) обязаны:
- 2.1.1. Выполнять все требования руководства СК, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.
- 2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК.
- 2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- 2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено)
- 2.1.5. Занятия должны проходить сухом полу.
- 2.1.6. Произвести визуальный осмотр помещения на отсутствие посторонних предметов.
- 2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в помещении в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

- 3.1. Не приступать к занятиям без ознакомления с настоящими требованиями безопасности и правилами поведения в помещении для занятий настольным теннисом.
- 3.1.1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
- 3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов,) необходимо в начале занятий обязательно выполнить разминку.
- 3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктора по спорту/тренера.
- 3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от занятия.
- 3.1.5. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом тренировки, вовремя и после нее, занимающиеся обязаны известить об этом инструктора по спорту/тренера.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- 3.1.7. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
- 3.1.8. Запрещается выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травмы.
- 3.1.9. Запрещается создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.
- 3.1.10. Запрещается портить имущество, которое находится в собственности у СК.
- 3.1.11. Запрещается вносить в помещение или выносить из него любые предметы без разрешения Администрации СК.
- 3.1.12. Запрещается кричать, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.
- 3.1.13. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗОНЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

- 5.1. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.
- 5.2. Выход после окончания занятий осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера.
- 5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.
- 5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки.
- 5.5. Покинуть помещение СК в течении 15 минут после окончания занятий.