

**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) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – «ДС») 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 ДС 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 ДС на специально отведенных местах (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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. Покровская, д. 22, в тренажерном зале (далее по тексту – тренажерный зал). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 9 - 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 сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

1.8. Не 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 ДС 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 ДС виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

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

1.13. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.14. 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. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.15.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.15.3. Проносить на территорию ДС:

- - любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.15.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.15.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.15.7. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками., так как это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

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

3.15.9. 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;

3.15.10. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

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

3.15.12. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.15.13. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.15.14. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.15.15. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.15.17. Загрязнять территорию ДС;

3.15.18. Покидать занятие или входить в тренажерный зал без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.15.19. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.15.20. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.15.22. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

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

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ 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 с занятия Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (10 МЕТРОВ)**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие правила по технике безопасности на занятиях в **плавательном бассейне (10 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 ДС по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в 10-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети с 3-х лет на оздоровительные занятия по плаванию только с инструктором по спорту/тренером или родителем (законным представителем) при условии наличия надетых нарукавников для 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 и/или наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарственных средств, снижающих концентрацию внимания.

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

1.9. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении плавательного бассейна.

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

1.11. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды).

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

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы плавательного бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде плавательного 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 течении 15 минут.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

✓ пакет для уличной обуви;  
✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);  
✓ купальный костюм общепринятого образца (купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);

✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);

✓ полотенце;

✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);

✓ мочалку или губку для тела;

✓ плавательные очки (по желанию).

1.16. Клиентам, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.), услуга в плавательном бассейне не оказывается.

1.17. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.15 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.18. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

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

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства плавательного бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения плавательного бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в плавательном бассейне;

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

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

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

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

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

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

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

2.1.10. Перед входом в плавательный бассейн предоставить уполномоченному персоналу возможность внешнего визуального осмотра.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик плавательного бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен. Выход из раздевалки в зону плавательного бассейна, неумеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть плавательный 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 Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде.

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

3.3 Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация плавательного бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

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

3.5 Все перемещения в плавательном бассейне Клиенты должны делать только шагом.

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



### 3.7 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.7.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.7.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.7.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.7.4. Совершать на территории ДС любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.7.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.7.7. Посещать плавательный бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.7.9. Приносить в плавательный бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

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

3.7.11. Создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.7.12. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.7.13. Бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

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

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

3.7.16. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.7.17. Ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.7.18. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.7.19. Оставлять без присмотра детей (при посещении занятия по плаванию совместно с родителями).

3.7.20. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок.

3.7.21. 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;

3.7.22. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.7.23. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.7.24. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.7.26. Загрязнять территорию ДС;

3.7.27. Покидать занятие или входить в плавательный бассейн без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.7.28. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.7.29. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.7.31. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

3.8. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

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

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

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

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации и получении информации об эвакуации, не создавая паники, немедленно покинуть территорию ДС через ближайший выход, указанный на схеме 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 Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

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

**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) **Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 ДС по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в 25-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7-ми летнего возраста. Дети до 14 лет, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания), могут получить услуги на самостоятельных занятиях (сеансах свободного плавания) плавательного бассейна 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 на ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт. Дети вышеуказанного возраста, не умеющие плавать, допускаются только на занятия по плаванию с инструктором по спорту/тренером

при условии наличия надетых нарукавников для плавания.

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

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

1.9. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении плавательного бассейна.

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

1.11. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

- ✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.14. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы плавательного бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде плавательного 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 течении 15 минут.

1.15. Клиенты должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (купальные принадлежности должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);

- ✓ шапочку для плавания (для детей рекомендуется использовать шапочку яркого цвета);

- ✓ полотенце;

- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);

- ✓ мочалку или губку для тела;

- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.16. Клиентам, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) услуга в плавательном бассейне не оказывается.

1.17. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.15 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

1.18. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

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

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства плавательного бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения плавательного бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в плавательном бассейне;

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

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует проносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

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

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

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

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

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

2.1.10. Перед входом в плавательный бассейн предоставить уполномоченному персоналу возможность внешнего визуального осмотра.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик плавательного бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен. Выход из раздевалки в зону плавательного бассейна, неумеющих плавать детей, осуществляется только в надетых нарукавниках.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть плавательный 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 плавательного 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 Входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Использование стартовых тумб (при наличии) возможно только при подготовке к спортивным, физкультурным мероприятиям под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.7 Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация плавательного бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

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

3.9 Все перемещения в плавательном бассейне Клиенты должны делать только шагом.

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

### 3.11 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.11.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.11.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.11.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.11.4. Совершать на территории ДС любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.11.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей

и сотрудников ДС;

3.11.7. Посещать плавательный бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.11.9. Приносить в плавательный бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.11.10. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы

о помощи;

3.11.11. Создавать препятствия на воде другим Клиентам плавательного бассейна;

3.11.12. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.11.13. Бросать посторонние предметы в плавательный бассейн;

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

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

3.11.16. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.11.17. Ходить босиком вокруг чаши плавательного бассейна;

3.11.18. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.11.19. Оставлять без присмотра детей (при посещении занятия по плаванию совместно с родителями).

3.11.20. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок.

3.11.21. 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;

3.11.22. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.11.23. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.11.24. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.11.26. Загрязнять территорию ДС;

3.11.27. Покидать занятие или входить в плавательный бассейн без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.11.28. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.11.29. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;



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

3.11.31. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

3.12. Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!). При появлении озноба или судорог конечностей необходимо прекратить плавание, принять теплый душ.

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

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

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

#### **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 Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.3. По окончании сеанса Клиентам рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В ЗАЛЕ «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале «подготовительных занятий» (далее по тексту - Правила) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту - ДС) 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 ДС 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 ДС 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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в зале «подготовительных занятий» ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7-ми летнего возраста. 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 ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

1.10. За порчу имущества зала «подготовительных занятий» виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.1. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.12. Услуга оказывается в зале подготовительных занятий в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

2.1. Занятия в зале «подготовительных занятий» возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии:

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений с учетом их конструктивных особенностей;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий с использованием спортивного оборудования;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

2.1.5. О факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;

2.1.6. О режиме занятий и отдыха, личного поведения при занятиях в зале «подготовительных занятий».

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

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

2.4. Разрешается брать с собой в зал «подготовительных занятий» только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

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

3.2. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором по спорту/тренером.

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

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

3.5. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.

3.6. Передвигаться в тренажерной подзоне необходимо шагом, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать и прыгать вокруг спортивного оборудования, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

3.7. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и т.д.) необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

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

3.9. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3.10. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

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

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

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

3.15. 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.

3.16. Во время занятий на спортивном оборудовании необходимо использовать полотенца.

3.17. При метании снарядов (медицинболов, мечей и т.д.) необходимо быть уверенным, что в зоне броска нет людей.

3.18. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.18.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.18.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.18.3. Использовать находящееся в зале подготовительных занятий спортивное оборудование, назначение или принцип работы, которых, посетителю неизвестны, либо данное оборудование не имеет инструкции;

3.18.4. Проносить на территорию ДС:

- - любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.18.5. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.18.7. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.18.8. Покидать занятие или входить в зал подготовительных занятий без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.18.9. 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;

3.18.10. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.18.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.18.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.18.13. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.18.15. Загрязнять территорию ДС;

3.18.16. Покидать занятие или входить в зал подготовительных занятий без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.18.17. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.18.18. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.18.20. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

3.19. Клиентам не рекомендуется заниматься в зале подготовительных занятий натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

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

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ «ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

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 течение 15 минут после окончания занятий.

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
НА ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях на **ледовой арене** (далее по тексту – Правила) **Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (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 ДС по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, на ледовой арене. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 5-ти летнего возраста. Дети до 14 лет могут находиться на ледовой площадке

только

в сопровождении родителей, тренера/инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Не допускаются беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

1.10. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении ледовой арены.

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

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

1.13. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.14. Услуга оказывается на ледовой арене в дни и часы работы ДС в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме, экипировке и обуви (коньках), соответствующие виду спорта (фигурное катание, хоккей).

1.16. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ НА ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.2. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ДС, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения ледовой арены.

2.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания на ледовой арене;

2.4. Проход на лед осуществлять строго в чехлах для коньков.

2.5. Выход на лед осуществляется строго по расписанию ДС, ледовой арены и с разрешения инструктора по спорту/тренера. Продолжительность сеанса свободного катания на льду – 45 минут.

2.6. Находиться на ледовой арене в экипировке и обуви (коньках), соответствующим виду спорта (фигурное катание, хоккей), проверить исправность спортивного инвентаря, крепления и заточку коньков;

2.7. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

2.8. Произвести визуальный осмотр ледовой арены на отсутствие посторонних предметов.



2.9. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться на ледовой арене в неустановленных местах во избежание несчастных случаев. Администрация ДС не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ**

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

3.2. Во избежание случаев травматизма в начале занятия необходимо выполнить разминку.

3.3. Кататься на сеансах свободного катания следует в одном направлении, против часовой стрелки.

3.4. Не кататься в тесных или свободных коньках.

3.5. Соблюдать дистанцию движения.

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

#### **3.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.7.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.7.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.7.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.7.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.7.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.7.7. Покидать занятие или входить на ледовую арену без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.7.8. 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;

3.7.9. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.7.10. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.7.11. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.7.12. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.7.14. Загрязнять территорию ДС;

3.7.15. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.7.16. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.7.18. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

3.8. Клиентам не рекомендуется заниматься на ледовой арене натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ НА ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ**

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

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

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

5.3. После окончания занятий/сеансов свободного катания Клиент должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

5.4. О преждевременном уходе с занятий/сеанса свободного катания на льду посетитель обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в универсальном спортивном зале (далее по тексту - Правила) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – «ДС») 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 ДС оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах ДС (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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в универсальном спортивном зале в соответствии с режимом работы ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 5-летнего возраста. 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 ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

1.8. Не допускаются беременные женщины на занятия по видам спорта и физической активности с высокой степенью риска травматизма и нагрузок.

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

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

1.11. Проход в раздевалку осуществляется за 15 минут до начала занятий в универсальном спортивном зале.

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в универсальном спортивном зале.

1.14. За порчу имущества универсального спортивного зала виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.15. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае грубого нарушения им настоящих Правил.

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

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

2.1. Занятия в универсальном спортивном зале возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии.

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

2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты, очки и т.д.). Ношение очков, при работе в парах, запрещено. При наличии брекетов на зубах, необходимо предупредить об этом инструктора по спорту/тренера и партнёра.

2.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей чистой спортивной форме и обуви или другой форме и обуви (если определено). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках или с шипами.

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

2.6. В случае опоздания или раннего прихода на занятие, входить в универсальный спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

2.7. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий занимающийся обязан обратиться за разъяснением к инструктору по спорту/тренеру и продолжить занятия исключительно после наступления полной ясности в вопросах, порядке своих действий, которые вызывали сомнения.

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

2.9. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин ворот или волейбольных стоек, и другого спортивного оборудования.

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

2.11. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

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

3.2 Все упражнения выполнять только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера Клиенты в универсальный спортивный зал не допускаются.

3.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда инструктор по спорту/тренер показывает или объясняет движение во время занятий, занимающийся должен прекратить движения и внимательно слушать его.

3.4. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора по спорту/тренера. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

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

3.7. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.8. Соблюдать элементарные нормы безопасности и вежливости: перед выполнением любого двигательного элемента. Убедитесь, что не мешаете остальным.

3.9. Проводите разминку перед началом выполнения сложно-координационных упражнений.

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

3.11. 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 ДС.

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

3.13. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.14. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.

3.15. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;

3.16. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.16.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.16.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.16.3. Проносить на территорию ДС:

- - любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.16.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.16.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.16.7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.16.8. 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;

3.16.9. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.16.10. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.16.11. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.16.12. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.16.14. Загрязнять территорию ДС;

3.16.15. Покидать занятие или входить в универсальный спортивный зал без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.16.16. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.16.17. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.16.19. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

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

#### **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, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ 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 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 течение 15 минут после окончания занятий.



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

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале хореографии (далее по тексту - Правила) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в зале хореографии, в соответствии с режимом работы ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 4-летнего возраста. 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 ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала хореографии.

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

1.11. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.14. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ ХОРЕОГРАФИИ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ДС, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения зала хореографии;

2.1.2. Начинать занятия в зале хореографии только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зале хореографии;

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону зала хореографии только в чистой сменной обуви и одежде, предназначенными для посещения зала хореографии;

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

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

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала хореографии на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. Лицам, сопровождающим участника занятий в зале хореографии, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале хореографии в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, ДС не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

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

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

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

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

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

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

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

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 ДС.

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

### 3.10 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.10.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.10.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.10.3. Проносить на территорию ДС:

- - любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.10.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.10.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

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

3.10.8. 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;

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

3.10.10. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

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

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

3.10.13. Покидать занятие или входить в зал хореографии без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.14. 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;

3.10.15. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

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

3.10.17. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.10.18. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.10.19. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.10.20. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.10.22. Загрязнять территорию ДС;

3.10.23. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.10.24. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.10.26. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале экстремальных видов спорта (далее по тексту – Правила) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в соответствии с режимом работы ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети с 8-ми летнего возраста. Дети до 14 лет могут находиться в зале экстремальных видов спорта только в сопровождении родителей, тренера/инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.3. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала экстремальных видов спорта.

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

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

1.6. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.7. Услуга оказывается в зале экстремальных видов спорта в дни и часы работы ДС в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.8. Занятия должны проводиться в спортивной форме и защитной экипировке (шлем, наколенники, налокотники и т.д.), в соответствии с правилами по виду спорта.

1.9. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ДС, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения в зале экстремальных видов спорта.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зале экстремальных видов спорта;

2.1.3. Входить в зал экстремальных видов спорта строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.4. Находиться в зале экстремальных видов спорта в экипировке и обуви, соответствующие виду спорта, проверить исправность спортивного инвентаря;

2.1.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

2.1.6. Произвести визуальный осмотр зала экстремальных видов спорта на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, зацепы).

2.1.8. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале экстремальных видов спорта в неустановленных местах во избежание несчастных случаев.

Администрация ДС не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

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

3.2. Во избежание случаев травматизма в начале занятия необходимо выполнить разминку.

3.3. При начале выполнения элемента Клиент обязан убедиться в том, что зона разгона и приземления свободны.

3.4. Соблюдайте дистанцию, избегайте резких остановок, опасного перекрестного сближения и столкновений с другими Клиентами.

3.5. При поломке скейтборда, роликов, самокатов аккуратно покиньте площадку, убедившись в том, что перемещение не мешает движению других людей.

3.5. При остановке или падении другого Клиента необходимо замедлиться и, избегая контакта, объехать его.

3.6. При большом количестве людей на скалодроме, посетитель обязан соблюдать меры предосторожности: быть внимательным и аккуратным, следить за своими действиями и действиями окружающих.

3.7. Приземление со скалодрома должно быть ровным, без заваливания, на полусогнутые ноги.

3.8. При умышленном причинении вреда другому Клиенту, виновный отстраняется от занятий на площадке.

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

#### **3.10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.10.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.10.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.10.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

3.10.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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



3.10.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.10.7. Проводить занятия на неисправном спортивном оборудовании;

3.10.8. Стоять или оставлять любые предметы в зоне разгона и приземления;

3.10.9. Вносить в зал экстремальных видов спорта или выносить с него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.10. Резко останавливаться, тормозить, падать и толкаться. Создавать препятствия другим катающимся. Клиенты могут отдыхать только за пределами зал экстремальных видов спорта;

3.10.11. Снимать шлем и любую другую экипировку;

3.10.12. Ехать в направлении, отличном от направления движения трассы;

3.10.13. Передвигаться босиком на скалодроме;

3.10.14. Сидеть на мате, в местах вероятного приземления скалолазов;

3.10.15. Находиться друг под другом во время лазания;

3.10.16. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.10.17. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.10.18. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.10.19. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.10.21. Загрязнять территорию ДС;

3.10.22. Покидать занятие или входить в зал экстремальных видов спорта без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.23. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.10.24. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.10.26. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

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

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

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

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

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

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

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

5.3. После окончания занятий Клиент должен покинуть зону раздевалки в течение 15 минут.

5.4. О преждевременном уходе с занятий Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале единоборств (далее по тексту - Правила) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее по тексту – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в соответствии с режимом работы ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-летнего возраста. 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 ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

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

1.10. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала единоборств.

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

1.12. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

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

1.15. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ДС, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения зала единоборств;

2.1.2. Начинать занятия в зале единоборств только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зале единоборств;

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону зала единоборств только в чистой сменной обуви и одежде по виду единоборств, предназначенными для посещения зала единоборств;

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

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

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала единоборств на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. Разрешается брать с собой в зал единоборств только вещи, необходимые для занятий.

2.1.9. Лицам, сопровождающим участника занятий в зале единоборств, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале единоборств в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, ДС не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

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

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

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

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

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

3.6 Спортивный инвентарь в зале единоборств можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.7 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 ДС.

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

#### 3.9 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.9.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.9.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.9.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.9.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.9.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.9.7. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

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

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

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

3.9.11. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

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

3.9.13. Покидать занятие или входить в зал единоборств без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.9.14. 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;

3.9.15. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.9.16. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупредительные, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.9.17. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.9.18. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.9.20. Загрязнять территорию ДС;

3.9.21. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.9.22. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.9.24. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

3.10. Клиентам не рекомендуется заниматься в зале боевых искусств натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В ШАХМАТНОМ КЛУБЕ**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в шахматном клубе (далее по тексту – Правила) Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект» (далее – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в соответствии с режимом работы ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

- ✓ взрослые;
- ✓ дети с 5-ти летнего возраста. Дети до 14 лет могут находиться в шахматном клубе

только

в сопровождении родителей, тренера/инструктора по спорту. Дети с 14 до 17 лет (включительно) могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на Стадионе. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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



1.9. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении шахматного клуба.

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

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

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Услуга оказывается шахматном клубе в дни и часы работы ДС в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Занятия должны проводиться в форме, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.15. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В ШАХМАТНОМ КЛУБЕ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ДС, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения шахматного клуба.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в шахматном клубе;

2.1.3. Входить в шахматный клуб строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях, убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

2.1.5. Произвести визуальный осмотр шахматного клуба на отсутствие посторонних предметов.

2.1.6. Необходимо проверить устойчивость стола и стула, убрать все лишние предметы.

2.1.7. Лицам, сопровождающим Клиента, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в шахматном клубе в неустановленных местах. Администрация ДС не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ШАХМАТНОМ КЛУБЕ**

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

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

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

3.4. Не совершайте провокационные действия перед другими занимающимися, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.5. Соблюдайте дисциплину в шахматном клубе, не кричите.

#### **3.4. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.4.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.4.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физкультурных и спортивных занятий;

3.4.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;
- иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.4.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.4.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.4.7. Проводить занятия на неисправном спортивном оборудовании;

3.4.8. Вносить в шахматный клуб или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту/тренера, проводящего занятия;

3.4.9. 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;

3.4.10. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий,

громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.4.11. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.4.12. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.4.13. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.4.15. Загрязнять территорию ДС;

3.4.16. Покидать занятие или входить в шахматный клуб без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.4.17. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.4.18. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.4.20. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

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

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

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

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ШАХМАТНОМ КЛУБЕ**

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. Покинуть помещение ДС в течение 15 минут после окончания занятий.

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

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в зале **ритмической гимнастики** (далее по тексту - Правила) **Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – ДС) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

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» или непосредственно на специально отведенных местах ДС (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в соответствии с режимом работы ДС. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям.

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

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 6-ти летнего возраста. 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 ДС. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

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

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

1.9. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Клиентами в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении зала ритмической гимнастики.

1.10. За порчу имущества зала ритмической гимнастики виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Администрация ДС оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.12. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.13. Услуга оказывается в зале ритмической гимнастики в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.14. Запрещается курить и распивать спиртные напитки на территории ДС, а также принимать пищу в неустановленных местах.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

2.1. Клиенты обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства ДС, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения зала ритмической гимнастики;

2.1.2. Начинать занятия в зала ритмической гимнастики только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии;

2.1.3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в зала ритмической гимнастики;

2.1.4. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону зала ритмической гимнастики только в чистой сменной обуви и одежде, предназначенными для посещения зала ритмической гимнастики;

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

2.1.6. Входить в зала ритмической гимнастики строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

2.1.7. Произвести визуальный осмотр зала ритмической гимнастики на отсутствие посторонних предметов;

2.1.8. Лицам, сопровождающим участника занятий в зале ритмической гимнастики, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в зале ритмической гимнастики в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, ДС не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

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

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

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

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

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

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

3.6 Спортивный инвентарь в зале ритмической гимнастики можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.7 Упражнения на растяжку и гибкость следует выполнять только под наблюдением инструктора по спорту/тренера с предельной осторожностью.

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 ДС.

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

#### 3.10 ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.10.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками респираторных, вирусных и инфекционных заболеваний, в том числе с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями, головной болью, болью в спине и поясничном отделе, в конечностях и других частях тела;

3.10.2. Принимать пищу, в том числе жевать жевательную резинку во время физических и спортивных занятий;

3.10.3. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.10.4. Совершать на территории Объекта спорта любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.10.6. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.10.7. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

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

3.10.9. 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 спортсменам;

3.10.10. Вносить в зал ритмической гимнастики или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия;

3.10.11. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

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

3.10.13. Начинать движения с продвижением, когда в месте вашей остановки находится другой человек;

3.10.14. 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;

3.10.15. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

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

3.10.17. Бегать, толкаться, прыгать, кричать, сидеть на подоконниках и на полу, использовать аудиотехнику с включенными средствами связи во время проведения занятий, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;

3.10.18. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.10.19. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.10.20. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.10.22. Загрязнять территорию ДС;

3.10.23. Покидать занятие или входить в зал ритмической гимнастики без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.10.24. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.10.25. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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



3.10.27. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС

3.11. Клиентам не рекомендуется заниматься в зал ритмической гимнастики натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАЛЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

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

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

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

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

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

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

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

## ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности при посещении **СПА-зоны** (далее по тексту - Правила) **Дворца спорта «Некрасовка» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – «ДС») разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) и являются обязательными к соблюдению.

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация ДС 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 СПА-зоне ДС на специально отведенных местах (информационных стендах). Клиенты обязаны ознакомиться с Правилами до начала предоставления услуг.

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 ДС по адресу: г. Москва, ул. Покровская, д. 22, в СПА-зоне (далее по тексту – СПА-зона). Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний к посещению СПА-зоны.

1.6. К посещению СПА-зоны допускаются физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, начиная с 7 - летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услугу 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 ребенка.

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

1.8. Не рекомендуется посещать СПА-зону с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в подзонах: сауна, инфракрасная сауна, турецкий хаммам, в дни и часы, установленные Расписанием.

1.10. Клиенты СПА-зоны должны иметь при себе:

✓ чистую сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки и т.п.);

✓ мыло или гель для душа;

✓ халат;

- ✓ шапочку для сауны;
- ✓ купальник, плавки;
- ✓ простынь или длинное полотенце;
- ✓ мочалку или губку для тела;

1.11. Администрация ДС не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время посещения СПА-зоны.

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

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

1.14. Настоящие требования безопасности в полном объеме распространяются в том числе на несовершеннолетних. Ответственность за жизнь и здоровье несовершеннолетнего Клиента во время нахождения его на территории ДС лежит:

- ✓ на родителях или сопровождающих (лицо, достигшее 18-летнего возраста, являющееся законным представителем, либо лицо уполномоченное сопровождать несовершеннолетнего Клиента во время нахождения на территории ДС на основании письменного заявления законного представителя, а также совершеннолетнее физическое лицо, которое сопровождает Клиента с ограниченными возможностями здоровья, которому по причине его ограниченных возможностей необходима помощь другого лица);

- ✓ на юридических/физических лицах, которым предоставлен ДС (часть ДС) на праве безвозмездного пользования, аренды, субаренды.

1.15. 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 ПОСЕЩЕНИЕМ СПА-ЗОНЫ**

2.1. Посещение СПА-зоны возможно после ознакомления с правилами по технике безопасности.

2.2. Посещение СПА-зоны разрешены только в чистой сменной обуви – тапочки (сланцы) с резиновой и нескользящей подошвой.

2.3. Администратор ДС вправе не допустить до использования услуг СПА-зоны без чистой сменной обуви.

2.4. Рекомендуется снять с себя металлические и иные предметы, представляющие опасность при посещении сауны (часы, украшения, контактные линзы и т.п.);

2.5. Запрещается брать с собой в СПА-зону электронику и т.д.

2.6. Не рекомендуется посещать СПА-зону непосредственно после приема пищи.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ**

3.1. Перед посещением СПА-зоны необходимо принять душ, удалить макияж.

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

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

3.4. При наступлении плохого самочувствия во время посещения СПА-зоны необходимо прекратить сеанс и сообщить об этом администратору ДС или медицинскому работнику ДС.

3.5. В сауну и хамам не рекомендуется сразу же заходить на длительное время. Первый заход должен длиться не более 8 – 10 минут.

3.6. Рекомендуется не мочить голову перед использованием парной, чтобы не вызвать перегрев головы.

3.7. При посещении сауны рекомендуется надеть шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар.

3.8. После выхода из СПА-зоны примите душ.

### 3.9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.9.1. Пользоваться во всех помещениях СПА-зоны открытым огнем: свечами, петардами, бенгальскими огнями и пр.;

3.9.2. Посещать СПА-зону с инфекционными и кожными заболеваниями, а также с повреждениями кожных покровов, открытыми ранами и т.д.;

3.9.3. Запрещается посещать СПА-зону в состоянии сильного переутомления или острой фазы хронического заболевания;

3.9.4. Запрещено находиться в СПА-зоне в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, а также под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

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

3.9.7. Лить воду и другие жидкости на электрокаменку;

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

3.9.9. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки;

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

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

3.9.12. Входить в служебные и технические помещения;

3.9.13. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

### 3.10. Запрещается на всей территории ДС:

3.10.1. Приходить на территорию ДС с повышенной температурой и иными признаками инфекционных заболеваний.

3.10.2. Проносить на территорию ДС:

- любые пачкающие и зловонные предметы и вещества;
- огнестрельное и холодное оружие, боеприпасы и иные взрывчатые средства и вещества, колюще-режущие предметы, средства, предназначенные для самообороны;
- химические, отравляющие, ядовитые и легковоспламеняющиеся вещества;
- алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества;
- крупногабаритные предметы: чемоданы, объемные сумки, коробки и т.д., если в них не находится спортивная форма или необходимый и согласованный с администрацией Комплекса инвентарь для занятий/тренировок;

– иные предметы и средства, наличие которых либо их применение (использование) может представлять угрозу для безопасности окружающих;

3.10.3. Совершать на территории ДС любые действия сексуального и интимного характера;

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

3.10.5. Выставлять напоказ знаки или иную символику и совершать действия, направленные на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, оскорбляющую других посетителей и сотрудников ДС;

3.10.6. Убирать, уничтожать, менять, подменять, заграждать, завешивать, перемещать предупреждающие, запрещающие и иные таблички, информационные сообщения, объявления, размещаемых на территории ДС, а также менять место их расположения/размещения;

3.10.7. Передвигать по своему усмотрению предметы, конструкции, спортивное оборудование, инвентарь и иные предметы на территории ДС;

3.10.8. Производить видео- и фотосъемку в коммерческих целях, целях публичной трансляции/показа, за исключением случаев, когда данная деятельность предусмотрена договорными отношениями с ДС;

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

3.10.10. Загрязнять территорию ДС;

3.10.11. Находиться в помещениях ДС с животными;

3.10.12. Заходить в здание ДС с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

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

3.10.14. Осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц, находящихся на территории ДС;

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ СПА-ЗОНЫ**

4.1. При поломке или порче оборудования (инвентаря) необходимо прекратить посещение СПА-зоны и сообщить об этом администратору ДС. Посещение СПА-зоны возможно только после устранения неисправностей или замены оборудования (инвентаря).

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ СПА-ЗОНЫ**

5.1. О преждевременном прекращении посещения СПА-зоны Клиент обязан поставить в известность администратора ДС.

5.2. Принять душ после тепловых процедур, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

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