

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

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в гимнастическом зале (далее по тексту - Правила) ГАУ Дворца спорта «Квант» Департамента спорта города Москвы, (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 ГАУ «Дворец спорта «Квант» 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 ГАУ «Дворец спорта «Квант» по адресу: г. Москва, г. Троицк, Октябрьский проспект, д.16Б, в гимнастическом 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 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 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 гимнастическом зале 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 гимнастического зала;

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

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

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 гимнастики строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии;

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

2.1.8. Лицам, сопровождающим участника занятий в гимнастическом зале, ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться в гимнастическом зале 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 гимнастическом зале 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 отсутствие, особенно младшим по возрасту и менее опытными спортсменами;

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

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

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 гимнастики, организованных по спорту/тренером); игр во время занятий с инструктором

3.10.13. Покидать занятие или входить в гимнастический зал 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 натошак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ГИМНАСТИЧЕСКОМ 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 ГИМНАСТИЧЕСКОМ 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.