

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В БОЛЬШОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в большом спортивном зале (далее по тексту - Правила) ГАУ «Дворец спорта «Квант» (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 ГАУ «Дворец спорта «Квант» 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 ГАУ «Дворец спорта «Квант» по адресу: г. Москва, г. Троицк Октябрьский пр. д.16Б в большом 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 большого 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 большого 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 большом спортивном зале возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии.

2.2. Входить в большой 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 партнера.

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 большом 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 большом 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.