

## I. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДВОРЦА СПОРТА

Правилами посещения спортивных объектов Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва «Москвич» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (далее – Школа) предусмотрены общие правила посещения всех спортивных объектов Школы. Настоящие Правила определяют особые правила посещения Дворца спорта. Особые правила посещения бассейна и тренажерного зала, расположенных во Дворце спорта, указаны в настоящих Правилах отдельно. В настоящих Правилах используются определения, указанные в общих правилах посещения спортивных объектов Школы.

1.1. Дворец спорта открыт для посещения ежедневно, с 06:30 до 23:00 часов, кроме Санитарного дня, который проводится в последний календарный день каждого месяца. В исключительных случаях, связанных с техническими причинами, Санитарный день может быть назначен на другой день месяца с оповещением посетителей Дворца спорта за пять календарных дней до его проведения.

1.2. Касса Дворца спорта расположена на 1-ом этаже рядом с центральным входом, вход в кассу отдельный. Касса работает ежедневно, кроме 01 января и санитарного дня месяца, с 06:45 до 21:30, время технических перерывов указано на входе в кассу. В исключительных случаях, связанных с техническими причинами, касса может быть закрыта на один – два дня. О закрытии кассы посетители Дворца спорта оповещаются за пять календарных дней до закрытия кассы.

1.3. Вход во Дворец спорта и выход из него Посетителей, Сопровождающих, Спортсменов осуществляется через центральный вход Дворца спорта со стороны Люблинской улицы по пластиковым электронным картам. Вход и выход Спортсменов, при необходимости, может осуществляться через вход Дворца спорта со стороны парковой зоны по пластиковым электронным картам.

1.5. В случае опоздания Посетителя, Спортсмена к началу занятия инструктор/тренер имеет право не допускать опоздавшего к занятию в зависимости от выбранного вида занятия, спорта, в остальных случаях опоздавший имеет право воспользоваться оплаченными услугами с сокращением времени занятий – до окончания времени занятия по расписанию, за исключением занятий в манеже и тренажерном зале, где начало и окончание занятий Посетитель выбирает самостоятельно в соответствии с оплаченным промежутком времени. Посетитель обязан покинуть спортивную площадку не позднее времени окончания занятий согласно Абонементу, разовому билету.

1.6. Посетители, Спортсмены в холодное время года обязаны сдать верхнюю одежду в гардероб, сменить обувь, а уличную обувь сложить в пакет или сумку, только после этого они имеют право дальнейшего прохода в раздевалки.

1.7. Посетители, Спортсмены в раздевалках должны пользоваться шкафчиками для складирования своих вещей (одежды, уличной обуви в пакетах, сумки), запирать шкафчики при выходе на спортивную площадку. Посетители, Спортсмены несут персональную ответственность за сохранность ключа. В случае утери нужно немедленно сообщить тренеру, инструктору либо дежурному Администратору. При утере ключа Школа не несет ответственность за сохранность вещей, оставленных в шкафчике.

1.8. Посетители, Спортсмены имеют право пользоваться соответствующим спортивным инвентарем в зависимости от выбранного вида занятия, спорта.

## **II. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

2.1. Бассейн открыт для посещения в течение года, кроме июля и августа, ежедневно, кроме санитарных дней и 01 января, с 6:45 до 23:00, санитарный час с 12:15 до 13:00.

2.2. Приобретая абонемент, разовый билет Посетитель подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и полностью принимает на себя всю ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своего несовершеннолетнего ребенка, посещающего бассейн вместе с ним.

Требуется справка о возможности посещения бассейна и о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз. Срок действия справки для детей в возрасте до 12 лет включительно – 3 месяца, для детей старше 12 лет и для взрослых – 6 месяцев. Справку для регистрации необходимо предъявить медицинскому работнику, находящемуся на 1 этаже Дворца спорта.

2.3. Недопустимо посещение бассейна при всех острых или обострении любых хронических заболеваний.

2.4. Не допускаются в бассейн лица:

- в нетрезвом состоянии и ведущие себя неадекватно;
- с явными признаками кожных заболеваний.

2.5. Подростки с 14-летнего возраста допускаются в чашу бассейна при умении держаться на воде без сопровождения взрослого.

2.6. Дети до 4 лет в чашу бассейна не допускаются. Дети с 4 лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя или иного совершеннолетнего законного представителя. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице. Оплата взрослого и детского посещения осуществляется согласно прейскуранту.

2.7. Дети в возрасте от 7 до 13 лет включительно могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время занятий несет инструктор по физической культуре и спорту, распоряжениям которого дети обязаны подчиняться. В случае неоднократного недисциплинированного поведения ребенка, инструктор имеет право отстранить его от посещения без компенсации стоимости занятий.

2.8. Посетители бассейна обязаны иметь:

- сменную обувь (резиновые шлепанцы);
- пакет для уличной обуви;
- купальный костюм/плавки;
- шапочку для плавания;
- средства личной гигиены для принятия душа (мыло, шампунь, мочалку, губку, полотенце и т.п.).

Предметы гигиены должны быть в пластиковой таре и находиться в пакете. Не допускается посещение бассейна при отсутствии купальной одежды, шапочки и предметов гигиены. При посещении бассейна не допускается использовать для плавания шорты, стринги, бриджи и т.п.

2.9. Перед входом в раздевалку бассейна Посетители, Спортсмены обязаны сдать в гардероб верхнюю одежду (в холодное время года), снять уличную обувь и положить ее в отдельный пакет.

2.10. Вход в раздевалку плавательного бассейна через турникет разрешен строго во время сеанса купленного Абонемента, билета, по расписанию групповых занятий, а строго за 15 минут до начала сеанса.

2.11. Посетители, Спортсмены должны пользоваться шкафчиками для складирования своих вещей (одежды, уличной обуви в пакетах, сумки), запирать шкафчики при выходе из раздевалки в душевую и далее в чашу бассейна. При утере ключа Посетителю, Спортсмену необходимо срочно обратиться к инструктору или гардеробщику раздевалки бассейна.

2.12. Принятие душа перед началом занятий с тщательным мытьем с применением средств личной гигиены без купального костюма/плавков является обязательным. Не допускается:

- использовать стеклянную тару во избежание порезов;
- втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном.

2.13. После приема душа посетитель бассейна выключает душ и проходит в воду в установленное время. Вход в плавательный зал осуществляется строго по времени в соответствии с Абонементом, билетом, с расписанием групповых занятий. Посетителям, занимающимся в группах заходить в чашу бассейна возможно только после соответствующего разрешения инструктора по физической культуре и спорту.

2.14. Плавать разрешается только в шапочке и купальном костюме/плавках.

2.15. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек посетители бассейна должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

2.16. После окончания занятий посетитель бассейна в течение не более 5–7 минут принимает душ, выжимает купальную одежду, вытирается полотенцем и только после этого переходит в раздевалку. Купальные костюмы выжимать в раздевалке запрещено.

2.17. Время нахождения в воде (одно занятие) не более 45 минут. Об окончании групповых занятий извещает инструктор/тренер с помощью свистка, об окончании занятий по Абонементам, билетам извещается специальным сигналом. Для удобства ориентирования по времени пользования услугой и приближающимся временем окончания времени занятий в зале бассейна установлены часы.

2.18. Администрация оставляет за собой право определять плавательные дорожки, по которым Посетитель должен плавать, в том числе возможна ситуация при которой одна и более дорожек изымаются из свободного плавания, о чем Посетителям сообщается посредством вывески «Дорожка занята».

2.19. Посетители, Спортсмены имеют право пользоваться фенами, расположенными в раздевалке бассейна, а также пользоваться собственными исправными фенами.

2.20. Выход из помещений бассейна строго не позже, чем через 15 минут после окончания времени занятия, сеанса.

При посещении бассейна запрещается:

- плавать в бассейне с использованием специальных средств (ласты, акваланги, маски, трубки и т.п.) без разрешения Администрации Дворца спорта, тренера, инструктора;
- бросать посторонние предметы в бассейн;
- без разрешения тренера, инструктора прыгать с бортика бассейна, нырять в длину и глубину, погружаться в воду на задержанном дыхании, проныривать вдоль и поперек дорожек, нырять вниз головой на мелкой части бассейна, прыгать (нырять) с тумбы, висеть на дорожках;
- занимать дорожку, на которой находится вывеска «Дорожка занята»;
- проводить инструктаж в отношении других Посетителей бассейна, а также давать им рекомендаций на предмет занятий.

Нарушители обязаны покинуть зал бассейна. Стоимость оплаченного занятия не компенсируется.

### III. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

1. Абонементы и разовые билеты в Тренажерный зал приобретаются в кассе Тренажерного зала, расположенного на верхнем этаже Дворца спорта.

2. Пропуском в тренажерный зал является Абонемент или билет на оплату разового посещения занятий.

3. Тренажерный зал открыт ежедневно с 8:00 до 23:00.

4. При выходе из раздевалки в зал Посетитель обязан закрыть шкафчик и взять ключ с собой. При утере ключа Посетителю необходимо срочно обратиться к гардеробщику зала.

5. При входе в зал Посетитель оставляет Абонемент/разовый билет на стойке администратора тренажерного зала. При выходе из тренажерного зала Абонемент/разовый билет возвращается Посетителю.

6. Каждое посещение зала фиксируется администратором в журнале учета посещаемости.

7. Посещая тренажерный зал, не рекомендуется оставлять личные вещи, а также одежду без присмотра. Ценные вещи рекомендуется сдавать в сейф на рецепции Тренажерного зала.

8. Посетитель может пользоваться платными услугами только тренеров тренажерного зала. Проведение персональных тренировок другими посетителями тренажерного зала запрещается.

9. В случае возникновения вопросов по поводу использования того или иного оборудования необходимо обратиться к дежурному тренеру.

10. Рекомендуется приходить на тренировки, приняв пищу не ранее, чем за 2 часа. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятие и обратитесь к дежурному тренеру. Во время тренировки рекомендуется выпивать достаточное количество воды (до 1 л).

11. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование стеклянной тары запрещено.

12. Запрещено использовать во время тренировки жевательную резинку.

13. При любых травматических повреждениях немедленно обратиться к персоналу тренажерного зала за первой помощью.

14. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими Правилами посещения тренажерного зала.

15. Во избежание травм и непредвиденных ситуаций, заниматься в тренажерном зале настоятельно рекомендуется только после первичного знакомства с оборудованием и инвентарем под руководством дежурного тренера, в противном случае все риски, связанные с неправильным использованием оборудования и инвентаря, ложатся на Посетителя.

16. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

17. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, а также тренироваться босиком, в носках или в открытой обуви.

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

19. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны установить вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

20. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под наблюдением дежурного тренера тренажерного зала.

21. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности и зажимы. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо дежурного тренера тренажерного зала.

22. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или дежурным тренером тренажерного зала.

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

24. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками.

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

26. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

27. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом дежурному тренеру тренажерного зала.

28. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом дежурному тренеру тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

29. Запрещается самостоятельно устранять неполадки и пытаться ремонтировать оборудование; использовать оборудование не по назначению, передвигать его без разрешения дежурного тренера.

30. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом.

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

32. Снимая диски с грифа, необходимо разгружать штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон.

33. Рекомендуется оставлять грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не отставляя их вертикально стоящими у стен.

34. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

35. Запрещается приступать к занятиям в зале при наличии незаживших травм и общем недомогании.

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

37. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети, за исключением специально отведенных для этого приспособлений.

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

39. 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.

40. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом. Верхняя и нижняя части тела должны быть закрыты.

41. Во время тренировок необходимо обязательно соблюдать правила личной гигиены: использовать личные полотенца, не применять резкие парфюмерные запахи.

42. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

43. Администрация не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- при нарушении Посетителем Правил техники безопасности;
- в случае проведения Посетителем самостоятельной тренировки;
- в случае если Посетитель не прошел вводный инструктаж.

#### **IV. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

1. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение. «Спорткомплекс» не несет ответственность за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья клиента ухудшилось в результате острого заболевания, хронического заболевания или обострения ранее полученных травм или нарушения правил техники безопасности.
2. Рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности посетителя.
3. Для занятий в зале групповых программ необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Абонемент свободного посещения для занятий в организованных группах в фитнес зале дает право посещать групповые программы различных направлений в пределах выкупленного количества занятий
5. Абонемент, приобретенный для занятий с конкретным инструктором, дает право посещать групповые программы только этого инструктора.
6. Групповые занятия проводятся по расписанию. С расписанием и описанием занятий посетитель имеет право ознакомиться на информационном стенде.
7. Администрация Школы оставляет за собой право менять заявленного инструктора и вносить изменения в сетку расписания групповых программ. Внимательно следите за информацией и анонсами.
8. Опоздание на урок может создать для Вас риск получения травмы. Инструктор имеет право не допустить опоздавшего Посетителя или при отсутствии свободных мест в зале на занятия по абонементу свободного посещения.
9. Запрещается без необходимости входить в тренировочный зал раньше времени начала занятия и находиться в зале после тренировки. Продолжительность одного оплаченного занятия составляет 1 час.
10. После окончания тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.
11. Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря или другого имущества Школы.
12. Присутствие детей до 16 лет во время занятий в тренировочной зоне запрещается, кроме времени, предназначенного для детских программ.

## **V. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА БОРЬБЫ**

### **1. Общие требования**

- 1.1. При посещении зала борьбы занимающийся посетитель лично гарантирует, что находится в физическом состоянии, которое позволяет ему заниматься физической культурой, и что физические нагрузки не нанесут вред его здоровью. Школа рекомендует совершеннолетним посетителям пройти медицинский осмотр перед началом занятий.
- 1.2. Несоввершеннолетние посетители до 18 лет допускаются на занятия только при наличии медицинской справки, разрешающей занятия избранным видом спорта, от участкового врача-педиатра.
- 1.3. Во избежание травматизма в зал борьбы для самостоятельных занятий не допускаются дети до 14 лет.
- 1.4. Для посещения занятий в зале борьбы необходимо иметь спортивную форму и чистую сменную спортивную обувь (по указанию инструктора или тренера возможны занятия без обуви). Варианты необходимой экипировки для занятий избранным видом спорта устанавливает инструктор или тренер, проводящий занятие по соответствующему виду спорта.
- 1.5. При посещении зала борьбы в первый раз необходимо ознакомиться под роспись с настоящими Правилами, пройти инструктаж по технике безопасности у инструктора или тренера.
- 1.6. Занимающийся обязан:
  - выполнять все указания инструктора или тренера;
  - иметь спортивную форму и обувь, непосредственно предназначенную для определенного вида занятий;
  - убирать за собой инвентарь (если инвентарь использовался посетителем);
  - соблюдать настоящие правила и другие локальные нормативные акты, имеющие отношение к цели посещения зала борьбы. Обязанность предоставления таких локальных нормативных актов лежит на администрации Дворца спорта;
  - верхнюю одежду сдавать на хранение в гардероб;
  - головные уборы, уличную обувь (в пакетах) складывать в шкафчики в раздевалках.

### **2. Режим работы зала борьбы.**

- 2.1. Режим работы зала борьбы для платного посещения устанавливается расписанием, утверждаемым Директором Дворца спорта.

### **3. Прочие условия**

- 3.1. Посетитель лично несет ответственность за неправильное пользование спортивным оборудованием и инвентарем, что может повлечь за собой получение травм и увечий, а также причинения вреда имуществу Школы.
- 3.2. Школа не несет ответственность в случаях:
  - ухудшения здоровья посетителей, в результате острых и обострившихся хронических заболеваний, травм, имеющих у посетителей до начала занятий;
  - нарушения настоящих правил и других локальных нормативных актов, имеющих отношение к цели посещения зала борьбы;
  - противоправных действий третьих лиц.
- 3.3. Школа за сохранность документов и ценностей, оставленных в раздевалке зала, ответственности не несет.

- 3.4. Инструктор/тренер обязан контролировать соблюдение посетителями настоящих Правил.
- 3.5. Запрещается:
- проходить в раздевалки и помещения зала борьбы в верхней одежде и уличной обуви;
  - без разрешения инструктора или тренера пользоваться спортивным оборудованием и инвентарем, находящимся в зале;
  - заниматься и находиться в обуви на татами;
  - посещать зал борьбы в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
  - курить, принимать пищу в зале борьбы и раздевалках;
  - вносить в зал борьбы жевательную резинку, продукты питания, и напитки, а также другие предметы, не относящиеся к занятиям;
  - самостоятельно включать и выключать освещение зала;
  - уходить с занятия, не предупредив инструктора или тренера;

#### **4. Ответственность**

- 4.1. Лица, нарушившие настоящие правила удаляются из зала борьбы. Школа оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.
- 4.2. Лица, причинившие материальный ущерб имуществу и помещениям Дворца спорта, обязаны возместить причиненный ущерб в полном объеме.