

Приложение № 2

Утверждено приказом директора

ГБУ «Спортивная школа

олимпийского резерва № 44» Москомспорта

от 27.12.13 № 133

Правила

посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта

Платные услуги оказываются в следующих помещениях ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта:

- город Москва, улица Лисичинская, дом 3 тренажерный зал 113,3 кв.м, тренажерный зал 45,3 кв.м; манеж легкоатлетический площадью 469,5 кв.м, зал спортивный 95,5 кв.м.
- город Москва, Кавказский бульвар д.16 кор.3 универсальный спортивный зал площадью 648 кв.м; спортивный зал площадью 72 кв.м; зона силовой подготовки 113,6 кв.м
- город Москва, улица Борисовские пруды вл.2 спортивный комплекс, включающий в себя 3 футбольных поля размерами 105x70 м, 100x70 м и 60x40 м с искусственным покрытием, а также площадки с искусственным покрытием 55x35м.

Посетитель – лицо, посещающее ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №44» Москомспорта в соответствии с заключенным договором на оказание услуг на возмездной основе.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта (далее - Правила) направлены на обеспечение безопасного и комфортного пребывания посетителей в ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта. С этой целью Правила устанавливают права и обязанности посетителей ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, определяют механизм их реализации, а также устанавливают ряд запретов и

ограничений, не допускающих такие действия посетителей, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.

1.2. Правила обязательны для всех посетителей ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта. В случае нарушения настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг без возвращения денежных средств в установленном порядке.

1.3. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №44» Москомспорта не несет ответственности за оставленные на ее территории, в том числе в раздевалках и на тренировочных площадках ценные вещи.

1.4. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте Учреждения www.sdushor44.ru и на специально отведенных местах в Учреждении.

1.5. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте и в Учреждении на специально отведенных местах 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.

1.6. Проход в ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта осуществляется согласно списка посетителей, имеющегося у охраны Учреждения. Учреждение составляет списки посетителей, в которые на основании вновь заключенных договоров, бухгалтерией вносятся соответствующие изменения. Для прохода посетитель предоставляет сотруднику охраны документ, удостоверяющий личность.

1.7. Оказывая услуги, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Посетитель подтверждает соответствующей медицинской справкой, что ни он, или в случае представления интересов группы детей, представленные им дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья детей, посещающих ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта вместе с ним. Посетители учреждения несут персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение, за здоровье и медицинское обеспечение несовершеннолетних лиц, интересы которых они представляют.

1.8. Посетители учреждения обязаны соблюдать Правила посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, выполнять требования сотрудников учреждения, связанные с оказанием услуг, в том числе требования медицинского персонала в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1.9. На территории ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта следует соблюдать правила поведения вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, сотрудникам Учреждения, и не совершать действий, которые могут создать угрозу жизни и здоровью окружающих. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику. Любые публичные акции, несогласованные с администрацией Учреждения, запрещены.

1.10. Посетители ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта должны бережно относиться к имуществу учреждения, не допуская его порчу или утрату. После

окончания занятий Посетитель учреждения должен вернуть на место использованный им инвентарь и оборудование.

1.11. Переодевание разрешается производить только в раздевалках, в раздевалках необходимо соблюдать чистоту и порядок. Запрещается входить в спортивный и тренажерный залы, легкоатлетический манеж с сумками и пакетами, а также в верхней одежде.

1.12. На территории Учреждения категорически запрещается курение, ношение и хранение любого оружия, употребление спиртных напитков и наркотиков, а также запрещенных веществ и методов, в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил.

1.13. На территории Учреждения запрещается распространение и продажа наркотиков, неразрешенных к применению медикаментов, спиртных напитков и сигарет, а также запрещенных веществ и методов, в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил.

1.14. На территории Учреждения запрещается находиться в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения.

1.15. Запрещается входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.16. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

1.17. При возникновении пожара необходимо немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации.

1.18. Посетители учреждения должны сообщать Администрации ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта обо всех случаях, которые могут привести к неблагоприятным последствиям.

1.19. Посетители должны покидать Учреждение не позднее установленного времени после окончания сеанса посещения.

1.20. В целях обеспечения безопасности Администрация ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта вправе отказать в оказании услуг посетителю учреждения:

- имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению спортивного зала, тренажерного зала, В случае обнаружения посетителя учреждения с указанными признаками приглашается ответственный работник ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, который фиксирует состояние посетителя. Допуск посетителя в ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта производится после полного выздоровления при наличии справки от врача, разрешающей занятия;

- имеющему ярко выраженные признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения. Для фиксирования состояния посетителя учреждения при подозрении наличия алкогольного, наркотического, токсического опьянения приглашается ответственный работник ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта.

- нарушающему общественный порядок, создающему угрозу жизни, здоровью и мешающему занятиям других посетителей, несоблюдающему требования настоящих Правил посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта.

В случае нарушения требований настоящих Правил и при отсутствии реакции на обоснованные требования Администрации ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, посетитель может быть удален с территории учреждения сотрудниками полиции, сотрудником охраны или представителем Администрации ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, без компенсации оплаченной им стоимости услуг. Во всех перечисленных случаях Администрация учреждения вправе составить акт о злостном нарушении посетителем Правил посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, который будет являться основанием для расторжения Договора.

Администрация ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта не несет ответственности за состояние здоровья при сообщении посетителем учреждения недостоверной информации о состоянии своего здоровья либо здоровья лица, интересы которого он представляет, нарушения посетителем ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта правил техники безопасности, ограничительных и рекомендательных мер, предусмотренных настоящими Правилами посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, рекомендаций персонала учреждения. Каждый посетитель, во время посещения ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва № 44» Москомспорта, несет личную ответственность за состояние своего здоровья.

II. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА И ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАНЕЖА

2. Общие рекомендации

2.1.1 Приступить к занятиям в спортивном зале или легкоатлетическом манеже можно только после ознакомления с настоящими Правилами.

2.1.2 К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 18 - летнего возраста.

2.1.3. При первом посещении спортивного зала посетители должны представить в обязательном порядке справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в спортивном зале.

2.1.4. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме и специальной спортивной обуви(кроссовки): форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей; шнурки заправлять, в карманах не хранить предметы, которые могут поранить.

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

2.1.6. Все упражнения в спортивном зале выполняются только после прохождения соответствующего инструктажа самостоятельно, либо под непосредственным наблюдением инструктора спортивного зала (тренера).

2.1.7. После выполнения упражнений Посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

2.2 Посетителям спортивного зала и легкоатлетического манежа запрещается:

2.2.1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без прохождения соответствующего инструктажа либо в отсутствие инструктора или тренера.

2.2.2. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом работнику Учреждения.

2.2.3. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с инструктором (тренером).

2.2.4. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

2.2.5. Использовать оборудование не по назначению.

2.2.6. Ставить на покрытие пола предметы, оборудование, которые могут повредить указанное покрытие.

2.2.7. Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии;

2.2.8. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также под действием запрещенных субстанции и методов в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил;

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

2.2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки, принимать наркотические или токсические средства, а также запрещенные субстанции и методы в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил.

2.3 Предупреждение травматических и несчастных случаев в спортивном зале и легкоатлетическом манеже:

2.3.1. Необходимо выполнять указания инструктора (тренера).

2.3.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхания. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.

2.3.3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.

2.3.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.

- 2.3.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.
- 2.3.6. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.
- 2.3.7. При сильном утомлении необходимо проинформировать работника Учреждения.
- 2.3.8. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

III. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА И ЗОНЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общие рекомендации.

3.1.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале и в зоне силовой подготовки можно только после ознакомления с настоящими правилами.

3.1.2. К самостоятельным занятиям в спортивном зале допускаются лица, достигшие 18 - летнего возраста.

3.1.3. При первом посещении спортивного зала посетители должны представить в обязательном порядке справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий в тренажерном зале.

3.1.4. Занятия в тренажерном зале и зоне силовой подготовки 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, тренироваться босиком или в открытой обуви.

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

3.1.6. Перед началом занятий на тренажере рекомендуется произвести его визуальный осмотр на предмет его безопасной эксплуатации.

3.1.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.1.8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны другого лица.

3.1.9. Выполнение упражнений с отягощением или весами разрешается только при непосредственной страховке другого лица.

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

3.2. Посетителям запрещается:

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

3.2.2. Не допускается перегрузка тренажерных устройств выше предусмотренной нормы дополнительным навешиванием грузов.

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

3.2.4. Работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо незамедлительно сообщить об этом сотруднику ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №44» Москомспорта .

3.3 Предупреждение травматических и несчастных случаев

3.3.1. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) с весами, близкими к максимальным для данного занимающегося необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.3.2. После выполнения упражнений посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). Перевес на 20 кг на одном конце штанги может привести к ее падению.

3.3.3. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру либо инструктору.

- 3.3.4. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
- 3.3.5. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
- 3.3.6. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
- 3.3.7. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
- 3.3.8. 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.
- 3.3.9. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
- 3.3.10. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
- 3.3.11. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
- 3.3.12. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 3.3.13. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом работнику учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

IV. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ

4.1 Общие рекомендации

- 4.1.1 Приступать к занятиям на футбольном поле можно только после ознакомления с настоящими Правилами.
- 4.1.2. К самостоятельным занятиям на футбольном поле допускаются лица, достигшие 18 – летнего возраста.
- 4.1.3. При первом посещении футбольного поля посетители должны представить медсправку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий на футбольном поле.

4.2.4. Проходить на футбольное поле в состоянии алкогольного или наркологического и токсического опьянения, а также под действием субстанции и методов в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил.

4.2.5. Приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества, а также субстанции и методы в соответствии с требованиями Международных антидопинговых правил.

4.2.6. Курить на футбольном поле и прилегающей территории.

4.2.7. Приносить на футбольное поле стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые и колющие предметы, которые могут повредить покрытие поля или нанести телесные повреждения окружающим.

4.2.8. Выбрасывать мусор и иные предметы на футбольное поле.

4.2.9. Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная или иная ответственность.

Разработал: Инженер по охране труда



Кожиков И.С.