**Приложение 2**

к договору публичной оферты

на оказание физкультурно-оздоровительных

и спортивных услуг

от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_\_\_\_\_

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для проведения тренировочных, физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Потребитель).

1.2. В случае нарушения Потребителем, настоящих Правил, ООО «СЦХГ «Калинка» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ООО «СЦХГ «Калинка.

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 спортивном зале спортивного комплекса «Конструктор» по адресу: г. Москва, ул. Большая Филевская д.32, в соответствии с расписанием спортивных занятий.

* 1. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:
* взрослые;
* дети, начиная с 3-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.
* Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении к месту проведения спортивных занятий родителями (законными представителями несовершеннолетнего ребенка).
* Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка).
  1. К занятиям не допускаются:
* беременные женщины;
* лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

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

1.9. ООО «СЦХГ «Калинка» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные Потребителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в спортивном зале.

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

1.11. ООО «СЦХГ «Калинка» оставляет за собой право в любое время отказать Потребителю в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

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

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

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

2. 1. Занятия в спортивном зале возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии:

* о правилах личной безопасности;
* о порядке предоставления выбранного вида услуг;
* о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
* о режиме нагрузки и отдыха, личного поведения вспортивном зале.

2.2. Занятия в спортивном зале гимнастики осуществляются в специальной спортивной форме (футболка, лосины, купальник, шорты). На ногах – носки или полупальцы.

2.3. Необходимо гладко убрать длинные волосы, снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать колющиеся и другие посторонние предметы.

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

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

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

3.1. Приступать к занятиям в 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/тренера Потребитель в зал не допускаются.

3.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда он показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

* 1. Не выполняйте сложные элементы упражнения без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера, а также в непосредственной близости с другими занимающимися.
  2. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.
  3. Соблюдайте элементарные нормы безопасности и вежливости: не толкайтесь перед выполнением какого-либо элемента, убедитесь, что не мешаете остальным.
  4. Проводите разминку перед началом выполнения сложно-координационных упражнений.
  5. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.
  6. При разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.
  7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
  8. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
  9. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения инструктора по спорту/тренера.
  10. В случае недомогания или травмы необходимо обратиться к инструктору по спорту/тренеру, затем к медицинскому работнику спортивного комплекса.
  11. Не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).
  12. Посетителям спортивного зала запрещается:

3.15.1 Посещать занятие при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья;

3.15.2 Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

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

3.15.4 Использовать спортивное оборудование и инвентарь/реквизит без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.15.5 Приносить с собой и употреблять пищу, жевать жевательную резинку;

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

3.15.7 Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

3.15.8 Входить в служебные и технические помещения.

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

3.15.10 Загрязнять помещения;

3.15.11 Приносить в раздевалку грязные сумки;

3.15.12 Оставлять вещи в помещениях СК «Конструктор» без присмотра;

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

* 1. При поломке или порче спортивного оборудования, инвентаря/реквизита необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены оборудования, инвентаря/реквизита.
  2. 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 на объекте.
  3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.
  4. В случае получения травмы и иного несчастного случая клиент должен обратиться к персоналу за первой помощью.
  5. В случае, если клиент стал свидетелем несчастного случая, он обязан незамедлительно сообщить об этом персоналу СК «Конструктор».

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

5.1. Привести в исходное положение все спортивное оборудование. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения**.**

5.2. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.3. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.