

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ГАУ «СШ «МЦБИ»**  
**Москомспорта**

\_\_\_\_\_ **Д.С. Шапошников**  
« \_\_\_\_ » сентября 2019 г.

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ**

**Государственного автономного учреждения «Спортивная школа  
«Московский центр боевых искусств» Департамента спорта города Москвы**

### **1. Общие положения**

1.1. Правила посещения (далее - Правила) Государственного автономного учреждения города Москвы «Спортивная школа «Московский центр боевых искусств» Департамента спорта города Москвы (далее – Учреждение) определяют нормы поведения посетителей на территории Учреждения.

1.2. Правила разработаны в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.03.1999 г. №52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;

- Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные»;

- Государственным стандартом Российской Федерации ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требование безопасности потребителей»;

- Уставом Учреждения.

1.3. Правила разработаны в целях соблюдения установленного порядка в Учреждении, направлены на создание благоприятных условий, способствующих успешным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение безопасного и комфортного пребывания Посетителей в Учреждении, а также работников Учреждения.

1.4. Посетителями признаются граждане, прибывшие в Учреждение при наличии абонеента, пропуска, приглашения и других документов установленного образца.

1.5. Правила устанавливают нормы поведения Посетителей Учреждения, их права и обязанности, а также ряд запретов и ограничений, не допускающих действий Посетителей, которые могут привести к причинению вреда здоровью другим лицам и материального ущерба Учреждению.

1.6. Требования Правил распространяются на всех посетителей Учреждения.

1.7. Порядок на территории Учреждения организуется Администрацией Учреждения и обеспечивается работниками Учреждения, а также сотрудниками службы охраны.

1.8. Перед приобретением абонеента, при получении пропуска или приглашения Посетитель обязан внимательно ознакомиться с настоящими Правилами. Приобретение абонеента, получение пропуска, приглашения, подтверждает, что Посетитель

ознакомился с Правилами и обязуется соблюдать их в течение всего времени нахождения в Учреждении. Ответственность за последствия, возникшие вследствие незнания или несоблюдения настоящих Правил, самостоятельно несут сами Посетители. Законные представители несовершеннолетних Посетителей несут ответственность за ознакомление и соблюдение несовершеннолетними лицами настоящих Правил.

1.9. В случае нарушения Правил Учреждение оставляет за собой право на досрочное прекращение услуг без возвращения денежных средств.

1.10. Настоящие Правила размещаются на информационных стендах внутри Учреждения и на официальном сайте Учреждения <http://www.mcbi.ru>.

1.11. Посетители Учреждения обязаны соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования, правила охраны труда, выполнять требования работников Учреждения, связанные с оказанием услуг, в том числе требования медицинского персонала в части соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1.12. Оказывая услуги, Учреждение руководствуется тем, что Посетитель не имеет противопоказаний для занятий по избранному виду спорта/ физической культурой и спортом. Посетитель подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих Учреждение. Посетители Учреждения несут персональную ответственность за своё здоровье и медицинское обеспечение и за здоровье и медицинское обеспечение несовершеннолетних лиц, интересы которых они представляют.

1.13. Учреждение не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при предоставлении посетителем Учреждения недостоверной информации о состоянии своего здоровья, либо здоровья лица, интересы которого он представляет, нарушении посетителем Учреждения правил техники безопасности, ограничительных и рекомендательных мер, предусмотренных настоящими Правилами, рекомендаций работников Учреждения.

1.14. Учреждение не несет ответственность за сохранность оставленных без присмотра ценных вещей посетителей в местах общего пользования, в том числе в холлах, раздевалках, спортивных залах, арене, тренажёрном зале, в кабинетах, на территории прилегающей к Учреждению и т.п.

1.15. В целях обеспечения безопасности Учреждение вправе отказать в оказании услуг посетителю Учреждения:

1.15.1. Имеющему ярко выраженные признаки инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению спортивного и тренажёрного залов. В случае обнаружения Посетителя Учреждения с указанными признаками, приглашается медицинский работник Учреждения, который проводит освидетельствование состояния Посетителя. Допуск посетителя в Учреждение производится после полного выздоровления, при наличии справки от врача, разрешающей занятия;

1.15.2. Имеющему ярко выраженные признаки алкогольного, наркотического, токсического опьянения. Для освидетельствования посетителя Учреждения на наличие алкогольного, наркотического, токсического опьянения приглашается медицинский работник Учреждения.

1.15.3. Нарушающему общественный порядок, создающему угрозу жизни, здоровью и, мешающему другим Посетителям, не соблюдающему требования настоящих Правил.

1.16. В случае нарушения требований Правил и при отсутствии реакции на обоснованные требования работников Учреждения, посетитель может быть удален с территории Учреждения сотрудником охраны или представителем Учреждения, сотрудниками полиции, без компенсации оплаченной им стоимости услуг. Во всех перечисленных случаях Учреждение вправе составить акт о нарушении посетителем Правил, который будет являться основанием для расторжения договора.

1.17. В целях безопасности на территории Учреждения ведется видеонаблюдение.

1.18. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на сайте и на информационных стендах Учреждения за 5 (пять) календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через 5 (пять) дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого дня считается утратившей силу.

## **2. Права Посетителей**

2.1. Посетители имеют право:

2.1.1. Пользоваться расположенными в Учреждении гардеробом, помещениями общего пользования (туалеты, душевые, раздевалки).

2.1.2. Пользоваться индивидуальным шкафом для хранения личных вещей в раздевалках.

2.1.3. Обращаться в дежурному администратору за разъяснениями и предложениями.

2.1.4. В случае необходимости обращаться за оказание первой доврачебной помощи к медицинскому работнику Учреждения.

2.1.5. Находиться в Учреждении во время проведения занятий или мероприятий на тех спортивных площадках, где проходят занятия, проводится мероприятие.

## **3. Обязанности посетителей**

3.1. Посетители обязаны:

3.1.1. Иметь документ, удостоверяющий личность и предъявлять его по первому требованию сотрудника охраны или работника Учреждения. При отсутствии у Посетителя документа, удостоверяющего личность Учреждение оставляет за собой право отказать посетителю находиться в Учреждении.

3.1.2. На территории Учреждения вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и работникам Учреждения, проявлять уважение к старшим, заботиться о младших, уважать честь и достоинство других посетителей и работников Учреждения.

3.1.3. Бережно относиться к имуществу Учреждения, не допуская его порчу или утрату. После окончания занятий Посетитель Учреждения должен вернуть на место используемый им инвентарь и оборудование. В случае виновной порчи имущества, восстанавливать его за свой счет.

3.1.4. Сообщать представителям Учреждения обо всех случаях, которые могут привести к неблагоприятным последствиям (обнаружение подозрительных предметов и вещей, возникновении задымления, пожара и др.).

3.1.5. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прервать занятия и покинуть помещения, следуя к эвакуационному выходу в соответствии с планом эвакуации и указаниями работников Учреждения или сотрудников охраны, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

3.1.6. Выполнять требования дежурных администраторов, инструкторов, тренеров, сотрудников охраны, не создавая конфликтных ситуаций и не допуская неуважительного отношения к ним и другим сотрудникам Учреждения, а также к Посетителям Учреждения.

3.1.7. Соблюдать чистоту в Учреждении.

#### **4. Посетителям запрещается**

4.1. На территории Учреждения категорически запрещается:

4.1.1. Находиться и передвигаться на механических или электрических средствах передвижения (роликовые коньки, роликовые доски, самокаты и прочие средства передвижения), а также с детскими колясками, за исключением инвалидных колясок и других средств передвижения для лиц с ограниченными возможностями.

4.1.2. Приносить, хранить и применять огнестрельное и холодное оружие (за исключением необходимого спортивного инвентаря во время занятий), колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, газовые баллончики, а также спиртные напитки, сигареты, и наркотики;

4.1.3. Курить, приносить с собой и употреблять спиртные напитки и наркотические средства, а также находится в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

4.1.4. Несанкционированная торговля;

4.1.5. Осуществлять агитационную или любую другую деятельность, адресованную неограниченному количеству лиц; выставлять на показ знаки или иную символику, направленную на разжигание расовой, религиозной, национальной розни, а также проводить любые публичные акции, не согласованные с директором Учреждения;

4.1.6. Входить в служебные и технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

4.1.7. Совершать действия, опасные для жизни и здоровья самих себя и окружающих;

4.1.8. Громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и выражения, показывать непристойные жесты или совершать иные действия, унижающие и оскорбляющие человеческое достоинство;

4.1.9. Принимать пищу в местах, не предназначенных для принятия пищи;

4.1.10. Уничтожать, портить или повреждать любое оборудование, элементы оформления Учреждения и иной инвентарь, зеленые насаждения на территории Учреждения, а также наносить любые надписи в Учреждении, а также на находящихся у здания тротуарных дорожках, на стенах с внешней стороны здания Учреждения.

4.1.11. Совершать действия, нарушающие общественный порядок и мешающие остальным Посетителям Учреждения.

4.1.12. В случае нарушения требований Правил и при отсутствии реакции на обоснованные требования работников Учреждения, посетитель может быть удален с территории Учреждения сотрудником охраны или представителем Учреждения,

сотрудниками полиции, без компенсации оплаченной им стоимости услуг. Во всех перечисленных случаях Учреждение вправе составить акт о нарушении посетителем Правил, который будет являться основанием для расторжения договора.

## **5. Правила поведения лиц, получающих услугу по спортивной подготовке/физической культуре и спорту**

5.1. Лица, проходящие спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки/занимающиеся физической культурой и спортом (далее - Занимающиеся):

5.1.1. Допускаются контрольно-пропускной пункт в Учреждение по карте (абонементу). При прохождении по абонементу при себе обязательно иметь документ, удостоверяющий личность.

5.1.2. Проход занимающихся осуществляется через контрольно-пропускной пункт за 15 минут до начала занятий. В гардеробе Учреждения Занимающиеся и Посетители обязаны переобуться в сменную обувь, снять верхнюю одежду и пройти в раздевалку;

5.1.3. Обязаны покинуть Учреждение в течение 30 минут после окончания занятий.

5.2. В раздевалке занимающиеся переобуваются в чистую спортивную форму и обувь, отвечающую требованиям избранного вида спорта.

5.3. Занимающиеся проходят в зал и выходят из зала только в присутствии в зале тренера/инструктора по спорту.

5.4. Во время тренировочного занятия занимающиеся должны выполнять указания тренера/инструктора по спорту.

5.5. Во время тренировочного занятия занимающимся запрещается шуметь, отвлекаться и отвлекать товарищей. Время тренировки должно использоваться занимающимся для выполнения целей и задач, поставленных тренером/инструктором по спорту.

5.6. Занимающийся по просьбе тренера/инструктора по спорту должен помочь подготовить спортивный зал перед тренировкой и убрать его по окончании тренировки.

5.7. Занимающимся запрещается использовать во время тренировочных занятий мобильные телефоны, планшеты, электронные устройства для компьютерных игр, воспроизведения музыки и изображений, производить фото и видеосъемки.

## **6. Правила поведения родителей и/или законных представителей лиц, получающих услугу по спортивной подготовке/физической культуре и спорту**

6.1. Родители и/или законные представители лиц, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапах подготовки/занимающихся физической культурой и спортом обязаны соблюдать требования настоящих Правил.

6.2. Родители и/или законные представители занимающихся должны:

6.2.1. Контролировать посещение спортсменами тренировочных занятий по утвержденному расписанию тренировочных занятий;

6.2.2. Создавать условия для соблюдения спортсменами гигиенических норм и требований;

6.2.3. Обеспечить сопровождение детей в возрасте до 14 лет, чьи интересы они представляют, до места проведения тренировочных занятий и обратно.

6.2.4. Уважительно относиться ко всем участникам тренировочного процесса;

6.3. Родители и/или законные представители не должны вмешиваться в тренировочный процесс;

6.4. Родителям и/или законным представителям детей до 10 лет, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапе начальной подготовки занимающихся физической культурой и спортом, разрешается проводить ребенка до помещения раздевалки, помочь ему переодеться, после чего необходимо вернуться в помещение холла Учреждения.

6.5. Родители и/или законные представители занимающихся допускаются в Учреждение с разрешения сотрудника охраны после предъявления документа, удостоверяющего личность.

6.6. Родителям и/или законным представителям запрещается находиться в спортивной зоне во время тренировочного занятия.

## **7. Правила посещения тренажёрного зала**

7.1. Общие требования:

7.1.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

7.1.2. Дети с 14 до 18 лет допускаются в тренажерный зал строго в сопровождении тренера.

7.1.3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и не скользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

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

7.1.5. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера/инструктора по спорту занимающемуся необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров.

7.1.6. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера/инструктора по спорту. В отсутствие тренера/инструктора по спорту посетители в тренажерный зал не допускаются.

7.1.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра, тренера/инструктора по спорту.

7.1.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, тренером/инструктором по спорту.

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

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

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

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

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

7.1.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 метров от стёкол и зеркал.

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

7.1.16. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходиться с тренажера до полной остановки ленты.

7.1.17. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца для вытирания пота.

7.1.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру/инструктору по спорту. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

7.1.19. При первом посещении тренажерного зала посетители должны представить инструктору по спорту, в обязательном порядке, справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

7.2. Посетителям тренажерного зала запрещается:

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

7.2.2. Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру/инструктору по спорту.

7.2.3. Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.

7.2.4. Приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру/инструктору по спорту.

7.2.5. Заниматься с обнаженным торсом.

7.2.6. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

7.2.7. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.