Приложение № 1

к Публичной Оферте

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ и НАХОЖДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ СПОРТИВНОГО ЗАЛА**

по адресу: г.Москва, ул.Ясеневая,26, этаж 4

**1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Занятия спортивной гимнастикой, акробатикой, гимнастикой на полотнах являются сложнокоординационными видами спорта, требующие физической подготовки и хорошего состояния здоровья. Указанные виды спорта не исключают получение случайных травм.

1.2. В целях безопасности запрещается заниматься беременным женщинам и людям с ограничениями по состоянию здоровья (имеющим противопоказания для занятий физической культурой и физических нагрузок). Посетитель ( или законный представитель посетителя) сообщает поставщику услуг об имеющихся у него противопоказаниях для занятий физической культурой и физических нагрузок. В случае если такая информация будет умышленно скрыта посетителем ( или законным представителем посетителя), поставщик услуг при этом ответственности за ухудшение состояния здоровья посетителя, вызванное несоблюдением медицинских ограничений, не несет.

1.3. Запрещается находится на территории спортивного зала с острыми и режущими предметами ( часы, очки, ключи, браслеты, украшения, пряжки и другие острые предметы), а так же элементы одежды и обув необходимо оставить в специально отведенном месте ( раздевалке). Администрация за сохранность вещей ответственности не несет.

1.4. Запрещается находится в спортивном зале с жевательной резинкой или конфетой во рту.

1.5. Запрещается умышленная порча имущества и оборудования в спортивном зале, раздевалках.

1.6. Ответственность и все возможные риски, связанные с нахождением посетителя на территории спортивного зала относятся на посетителя (законного представителя посетителя) при отсутствии виновных действий/бездействия Исполнителя.

1.7. За оставление оставленные вещи без присмотра (вне запирающего шкафчика) сотрудники спортивного зала ответственности не несут, за утерю ключа от шкафчика предусмотрено возмещение его стоимости посетителем Исполнителю в размере 500 (пятисот) руб.

1.8. Посетитель обязуется строго выполнять все правила и рекомендации работников спортивного зала. Для разучивания сложнокоординационного элемента посетитель обязан обратится к инструктору (тренеру).

1.8.1. Посетителям запрещается заниматься в спортивном зале в состоянии алкогольного и др. опьянения.

1.8.2. Посетители (получатели услуг) принимают на себя всю ответственность за исполнение тех или иных трюков при отсутствии виновных действий/бездействий Исполнителя. При отсутствии виновных действий/бездействия Исполнителя риск случайного получения травмы любого характера, полученной на территории спортивного зала, несет посетитель, ответственность за получение травмы любого характера, полученной на территории спортивного зала несовершеннолетним посетителем или недееспособным/ограниченно дееспособным посетителем несет законный представитель такого посетителя при наличии вины. Поставщик услуг не несет ответственности за травмы, полученные на территории спортивного зала в связи с несоблюдением настоящих правил. При случайном получении травмы посетителю рекомендуется незамедлительно прекратить занятие и проинформировать представителя Поставщика услуги о полученной травме.

1.8.3. Посетители должны уважительно относиться к другим посетителям, не рекомендуется выполнять сложные спортивные элементы или силовые элементы в непосредственной близости с другими посетителями.

Выполнение прыжков и акробатических элементов на краю батута запрещено.

1.8.4. На всей территории спортивного зала ответственность за виновные действия/бездействие несовершеннолетних посетителей, а так же недееспособных и/или ограниченно дееспособных посетителей в полной мере относится на законного представителя посетителя.

**2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК**

2.1. К тренировкам допускаются:

•дети в группе 1,5-3 года, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, в сопровождении только одного из родителей; во время занятий группы 1,5-3 года родителям с детьми запрещается уходить из зоны тренировки своей группы без разрешения тренера, выполнять самостоятельно сложные упражнения, оставлять своих детей без должного внимания;

• дети старше 3х лет занимаются самостоятельно. Тренер может пригласить одного из родителей к участию в тренировке, если ребенок не соблюдает дисциплину, не выполняет требования тренера или отвлекает других детей от тренировок.

• дети от 3 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, с разрешения одного из родителей;

• лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий;

• лица одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.

2.2. К тренировкам НЕ допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2.3. Занимающиеся посещают групповые занятия исключительно по возрастным группам. Посещение старших (младших) возрастных групп не допускается.

2.4. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.5. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

2.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

2.7. Занимающимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, самостоятельно заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию и инвентарю, пользоваться им.

2.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

2.9. Вход родителей в тренировочную зону для ожидания ребёнка запрещен.

2.10. Посетители ведущие себя агрессивно и неуважительно по отношению к администрации, тренерам, посетителям.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК**

3.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

3.2. Перед началом тренировки переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.

3.3 .Запрещается проход в спортивный зал с жвачками, конфетами и другими съестными продуктами.

3.4. С разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

3.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3.6. Запрещается без разрешения тренера входить в спортивный зал и самостоятельно приступать к занятиям.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

4.1. Во время тренировок занимающийся обязан:

• Соблюдать настоящую инструкцию;

• Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;

• При поточном выполнения упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

• Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия;

• Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;

4.2 Занимающимся запрещается:

• Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;

• Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений; тренера, проводящего занятия;

• Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

• Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

• Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

• Прыгать на батутах без присмотра инструктора (тренера). Запрещается прыгать на батуте босиком. На батуте разрешено прыгать только по одному человеку, следующий заходит только после того, когда предыдущий занимающийся освободит батут.

• Залезать под батуты.

• Родителям бросать детей в кубики в качестве игры.

• Родителям запрещается прыгать на батуте и заниматься на снарядах вне занятий для взрослых и без присмотра тренера.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

5.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала.

5.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала и действовать в соответствии с его указаниями.

5.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала.

5.4. При необходимости и возможности помочь тренеру или администратору спортивного зала, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**6. ТРЕБОВНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

6.1. Привести в порядок спортивный зал и организованно его покинуть.

6.2 После окончания занятия занимающимся необходимо сразу покинуть тренировочную зону.