



## **ПРАВИЛА**

### **посещения легкоатлетического манежа**

### **МГЦОР по лыжному спорту и лёгкой атлетике**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящие правила направлены на обеспечение безопасности и комфортного пребывания посетителей (далее – Клиент) в легкоатлетическом манеже (далее – манеж) МГЦОР по лыжному спорту и лёгкой атлетике (далее – Центр) расположенного по адресу: г. Минск, ул. Корженевского, 16Ж и являются едиными для всех Клиентов, тренеров-преподавателей, спортсменов-учащихся (спортсменов) и работников Центра.

1.2. Время работы Центра ежедневно с **9.00 до 22.00**.

Администрация Центра оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация о прекращении работы и о еженедельном изменении в расписании работы Центра размещается на информационном стенде, у дежурного администратора (тел.+ **375 29 771 30 35**).

1.3. Манеж состоит из беговых дорожек, секторов для прыжков в длину, в высоту и с шестом.

1.4. К занятиям в манеже допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

1.5. Нахождение детей на территории легкоатлетического манежа разрешается только для проведения тренировок/занятий в сопровождении тренера/инструктора. Дети, не достигшие возраста 7 (семи) лет, на территорию легкоатлетического манежа не допускаются.

#### **2. КЛИЕНТЫ ЦЕНТРА ИМЕЮТ ПРАВО:**

2.1. Пользоваться в установленном порядке манежем, а также специализированными вспомогательными зонами (душевыми, раздевальными комнатами, туалетами) (далее – Услуги).

2.2. Находиться в манеже в пределах оплаченного времени.

2.3. На оказание первой медицинской помощи медицинским персоналом Центра.

#### **3. КЛИЕНТЫ ЦЕНТРА ОБЯЗАНЫ:**

3.1. Ознакомиться с настоящими правилами до пользования Услугами.

3.2. Прибыть в Центр заблаговременно до начала соответствующего мероприятия.

3.3. Заключить договор на предоставление услуг, приобрести разовый билет на предоставление Услуги в кассе Центра.

Оплата за услуги осуществляется в безналичной форме путем перечисления денежных средств на расчетный счет Центра в соответствии с заключенным договором или путем внесения наличных денежных средств в кассу Центра.

Оплата услуг, предоставляемых Центром, является согласием посетителя Клиента с настоящими правилами.

3.4. Предъявить билет на предоставление Услуги сотруднику Центра, в должностные обязанности которого входит допуск Клиента.

3.5. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Центр через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации.

3.6. Бережно относиться к оборудованию и иному имуществу Центра, соблюдать чистоту, правила личной гигиены, общественный порядок и требования настоящих правил.

3.7. Подчиняться обоснованным указаниям и требованиям тренера, инструктора, ответственного лица, администрации Центра.

3.8. Пройти медицинское освидетельствование о состоянии здоровья и отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Администрация не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Администрация не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.

3.9. Самостоятельно определить для себя возможность посещения Центра исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.

3.10. Пройти инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности при посещении Центра.

3.11. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и спортивной обуви, не причиняющей вреда покрытию манежа.

3.12. При плохом самочувствии Клиент (спортсмен-учащийся) обязан прекратить занятия и сообщить об этом ответственному лицу (тренеру), администратору.

Для оказания первой помощи пострадавшим при занятиях спортивными играми у дежурного администратора имеется аптечка,

укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами.

#### **4. КЛИЕНТАМ ЦЕНТРА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

4.1. Пользоваться Услугами, не входящими в стоимость оплаченных Услуг.

4.2. Передавать право посещения (пропуск) другому лицу.

4.3. Оплачивать услуги в порядке, не предусмотренном настоящими правилами.

4.4. При проведении групповых занятий, соревнований находиться в манеже без тренера, ответственного лица или инструктора.

4.5. Находиться на территории Центра в состоянии алкогольного опьянения и (или) в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, а также иметь при себе:

алкогольные, слабоалкогольные напитки, пиво;

наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги, токсические или другие одурманивающие вещества;

холодное, огнестрельное, газовое или иное оружие, составные части и компоненты оружия, взрывчатые вещества и боеприпасы;

предметы, поражающее действие которых основано на использовании горючих веществ;

специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей, причинить материальный ущерб физическим лицам, организациям, препятствовать проведению спортивно-массового мероприятия, за исключением случаев, предусмотренных законодательными актами;

бьющиеся предметы;

предметы, вес которых превышает 5 килограммов:

животных (птиц).

4.6. Курить на территории и в любых помещениях Центра.

4.7. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и в зонах отдыха.

4.8. Заниматься с голым торсом.

4.9. Бросать мячи (теннисные, медицинболы и иные предметы) в стены манежа.

4.10. Жевать жевательную резинку в манеже.

4.11. Самовольно проникать в служебные помещения Центра, к которым относятся кабинеты, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

4.12. Повреждать оборудование и элементы оформления сооружения, зеленые насаждения и иной инвентарь (имущество).

4.13. Использовать территорию (помещения) Центра без разрешения администрации для занятия коммерческой, рекламной, агитационной и иной деятельностью, не зависимо от того, связано ли это с получением дохода.

## **5. АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРА ИМЕЕТ ПРАВО:**

5.1. Отказывать Клиенту в предоставлении Услуг в случае нарушения им общественного порядка, настоящих правил, правил техники безопасности или создании угрозы жизни, здоровью или имуществу других Клиентов (тренеров-преподавателей, спортсменов-учащихся) и работников Центра.

5.2. Удалять посетителей, нарушающих настоящие правила, при этом возврат стоимости оплаченных Услуг не производится.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

6.1. Опасные факторы:

травмы при падении;

выполнение упражнений без разминки;

травмы при нарушении требований безопасности.

6.2. Перед каждой тренировкой обязательно проведение тщательной разминки.

Разминка в начале тренировки разогревает мышцы, увеличивает эластичность связок и сухожилий, готовит организм к работе и включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения.

6.3. Ответственное лицо (тренер) до начала занятий:

проверяет состояние, готовность манежа и наличие необходимого инвентаря;

отсутствие посторонних предметов в манеже (на беговых дорожках, в секторах для прыжков);

инструктирует участников по технике безопасности и противопожарной безопасности, правилам поведения, безопасной технике при выполнении упражнений.

## **7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

7.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера, ответственного лица, дежурного администратора.

7.2. Занятия спортсменов-учащихся должны проходить под руководством тренера.

7.3. Разминочные гимнастические упражнения проводятся за пределами беговых дорожек.

7.4. При проведении занятий на беговых дорожках:

движение по беговым дорожкам по кругу осуществляется против часовой стрелки. Первая и вторая дорожка предназначены для быстрого бега. Разминочный бег осуществляется по внутренней дорожке;

при перестроении сначала необходимо убедиться, что этим не создается помеха иным бегущим;

обгон совершается справа и плавно.

7.5. При проведении занятий по прыжкам в длину:

место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;

во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;

подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;

дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;

необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;

после приземления в прыжковую яму необходимо воспользоваться щеткой для обметания песка.

7.6. При проведении занятий по прыжкам в высоту:

места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;

не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;

не применять способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

7.7. На территории манежа категорически запрещается:

пересекать дорожки, двигаться против общего движения, резко менять свою дорожку, останавливаться внезапно;

при перестроении делать резкие движения;

заниматься в наушниках;

бегать шеренгой.

## **8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

8.1. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно покинуть манеж, сообщить о пожаре дежурному администратору;

8.2. При получении травмы тренер (ответственное лицо):

немедленно организовывать оказание первой помощи лицу (лицам), с которым произошел несчастный случай, вызов на место несчастного случая медицинских работников;

принять меры к устранению причин, вызвавших несчастный случай;

информировать о несчастном случае дежурного администратора, законного представителя лица, с которым произошел несчастный случай, или лицо, представляющее его интересы.

## **9. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

9.1. За совершение противоправных действий виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

9.2. Возмещение ущерба причиненному Центру осуществляется в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

9.3. Разрешение всех возникших спорных вопросов между Клиентами и сотрудниками Центра осуществляется администратором, в необходимых случаях – заместителями директора или директором Центра.

Старший администратор



Л.Н.Козлова