



«Утверждаю»

Руководитель АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта»

Лабутина А.А.

«01» августа 2025 г.

## Регламент посещения занятий

### в АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта»

Настоящие Правила посещения (далее - Правила) являются неотъемлемой частью договора на оказание спортивных услуг, и представляют собой комплекс норм и условий, устанавливающих дополнительные права и обязанности лиц, находящихся в спортивном комплексе (далее СК) при занятиях в АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта» (далее - Академия, Исполнитель), и являются едиными, обязательными и действуют в отношении всех родителей и спортсменов, занимающихся в АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта».

Правила содержат в себе правила поведения в Академии и получения услуг Исполнителя Заказчиком (далее также родителем) и/или его Ребенком (далее также спортсмен), сопровождающими лицами, и являются обязательными для всех Заказчиков и/или их несовершеннолетних детей, сопровождающих лиц.

Настоящие Правила размещены на информационном стенде в месте оказания услуг Исполнителем.

Оплата Заказчиком соответствующих услуг означает осведомленность и согласие Заказчика с Правилами и со всей информацией относительно деятельности Исполнителя.

Правила разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации и регулируют отношения между Заказчиком и/или его Ребенком (детьми) и Исполнителем.

Цель Правил – установление четких, доверительных отношений между Исполнителем и Заказчиком.

Перед оплатой услуг Исполнителя, что является акцептом Оферты, Заказчик обязан ознакомиться с настоящими Правилами.

В случае внесения Исполнителем изменений в настоящие Правила, измененные Правила исключают предыдущие и заблаговременно доводятся до Заказчиков посредством размещения на информационном стенде в месте предоставления услуг Исполнителем.

Размещение Правил на информационном стенде в месте оказания услуг Исполнителем является достаточным основанием для утверждения, что любые изменения в Правилах Исполнителя доведены до каждого Заказчика.

## **1. Общие положения**

1. Режим работы АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта» с 09:00 до 21:00.

2. До начала посещения занятий родитель/законный представитель ребенка, предоставляет медицинскую справку с разрешением врача на допуск к занятиям. В течение времени посещения СК родитель /спортсмен/ принимает на себя обязательства соблюдать правила посещения спортивных объектов. Администрация оставляет за собой право вносить в правила посещения спортивных объектов изменения, при необходимости осуществлять замену тренера, изменять расписание занятий, состав персонала, часы работы спортивного объекта, объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни.

3. Важно являться на занятия вовремя, иметь соответствующую спортивную форму и обувь, а также соблюдать указания тренера и правила безопасности. Запрещено использовать оборудование без разрешения, мешать другим занимающимся и выполнять сложные элементы без страховки.

4. До начала занятий, верхнюю одежду следует оставлять в индивидуальных шкафчиках, переодеться в сменную спортивную форму.

5. Во время нахождения в спортивном комплексе ребенок обязан соблюдать тишину, не бегать, не кричать, не мешать учебно-тренировочному процессу и следовать правилам распорядка.

6. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим занимающимся, не мешать другим во время занятий.

7. Не использовать сломанное оборудование, бережно относиться к инвентарю, класть использованное оборудование в специально отведенные места после занятий.

8. Несовершеннолетних спортсменов до и после занятий сопровождают родители или доверенные лица.

9. Заказчик обязан уведомить своего Ребенка (детей), сопровождающих лиц о том, что на них распространяются права и обязанности, изложенные в Правилах, и довести содержание этих Правил до сведения указанных лиц.

10. Настоящими Правилами Заказчик (через Заказчика его Ребенок (дети), сопровождающие) должны заблаговременно ознакомиться самостоятельно.

Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Заказчика или его Ребенка (детей), противоправными действиями третьих лиц или самого Заказчика (его несовершеннолетнего Ребенка (детей), если причиной нанесения вреда здоровью Заказчика или его несовершеннолетнего Ребенка (детей) стало нарушение настоящих Правил.

## **2. Правила посещения Академии**

2.1. На время нахождения на занятии верхнюю одежду, головные уборы и уличную обувь Заказчик и/или его Ребенок (дети), сопровождающие оставляют в раздевалке (зоне переодевания). При этом Заказчик несет ответственность за сохранность ценных вещей (документов, денег, сотовых телефонов и иных ценностей) на время нахождения на занятии.

2.2. Видео и фотосъемка Заказчиком занятий осуществляется по договоренности с Исполнителем.

2.3. Заказчик или его Ребенок (дети) не должны иметь медицинских и иных противопоказаний для посещения занятий. Заказчик и/или ребенок Заказчика не допускается до занятий в случае:

- отсутствия медицинской справки от педиатра о допуске к тренировочным занятиям (спортивным мероприятиям)

- отсутствия страхового полиса для участников команд.

2.4. Заказчик и/или его Ребенок (дети) обязан приходить на занятие в чистой спортивной форме, сменной спортивной обуви, при необходимости иметь при себе индивидуальный спортивный инвентарь (мячи, ленты, скакалки, булавы, обручи и прочее).

2.5. Заказчик или его Ребенок (дети) обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

2.6. Если вольные или невольные действия Заказчика и/или его Ребенка (детей) создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, Исполнитель, тренер или иные сотрудники Исполнителя вправе отстранить таких лиц от занятий без осуществления перерасчета по абонементу.

2.7. При систематическом нарушении Правил (более двух раз), Исполнитель оставляет за собой право отказать Заказчику или его Ребенку (детям) в допуске к занятиям и отказаться в одностороннем порядке от исполнения Договора.

2.8. Оставляя ребенка на занятии, необходимо сообщать информацию о месте нахождения Заказчика или сопровождающего лица и номер телефона.

### **3. Правила посещения занятий.**

3.1. Рекомендуется приходить не позднее 10-ти минут до начала занятия. При опоздании Заказчика или его Ребенка (детей) в группу более чем на 10 минут, тренер вправе по своему усмотрению не допустить его до занятия.

3.2. Проход Заказчика и/или его Ребенка (детей) для занятия в раздевалки возможен только при наличии спортивной формы и сменной обуви. В уличной обуви вход в раздевалки и тренировочный зал запрещен.

3.3. Для занятий рекомендуется одевать удобную спортивную одежду (трико, шортики, футболку или гимнастический купальник) и гимнастическую обувь (носочки, полупальцы, чешки)

3.4. Волосы должны быть убраны в аккуратную прическу (например: «пучок»), чтобы не мешать и не отвлекать ребенка от занятий.

3.5. Необходимо снять с себя и/или Ребенка предметы, представляющие опасность во время занятий (часы, висячие серьги, цепочки и т.п.), не допускается нахождение посторонних предметов в карманах одежды либо поверх нее.

3.6. Запрещено принимать пищу позднее чем за 30 минут до начала занятия.

3.7. Присутствие Заказчика и/или его Ребенка (детей) на занятиях, где он не принимает участие запрещено.

3.8. Присутствие Заказчика или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению. Заказчикам или сопровождающим лицам запрещено вмешиваться в тренировочный процесс.

3.9. Во время занятий необходимо следовать указаниям тренера.

3.10. Необходимо избегать ситуаций при которых могут быть созданы помехи для остальных лиц, занимающихся в тренировочном зале.

3.11. Запрещается тренировка с использованием неисправного оборудования и инвентаря. В случае обнаружения неисправностей необходимо сообщить об этом тренеру.

3.12. 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.

3.13. Занятия художественной, эстетической, спортивной гимнастикой, спортивной акробатикой являются активным видом спорта. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в безопасности его выполнения: для выполнения упражнения должно быть достаточно свободного места, при необходимости сопровождения упражнения тренером или назначенным им человек, который должен быть оповещен о начале выполнения упражнения, при необходимости страховочных матов они должны быть размещены в соответствующем месте.

3.14. Запрещается выполнять упражнения в тренировочном зале, не обладая достаточным навыком, по собственной инициативе и без контроля со стороны тренера.

3.15. Запрещается заниматься с жевательной резинкой.

3.16. При наличии на территории филиала душевых запрещается брызгаться водой, разливать воду на полу в душевой и раздевалке. Запрещается находиться в душевой и раздевалке более 20 минут после окончания занятия.

3.17. Необходимо соблюдать и поддерживать чистоту в помещениях Академии, тренировочном зале, раздевалках и душевой.

#### **4. В Академии запрещено**

4.1. Нарушение правил, указанных в настоящем разделе, приравнивается к грубому нарушению Правил Академии и могут повлечь односторонний отказ Исполнителя от оказания услуг по договору без осуществления какого-либо перерасчета за оплаченные услуги.

4.2. Приходить на занятие в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения.

4.3. Выносить спортивный инвентарь из помещения СК, портить имущество;

4.4. Входить на территорию спортивного объекта с животными, велосипедами, самокатами и пр.

4.5. Курить в здании, где проводятся занятия, употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсичные вещества.

4.6. Заказчику самому посещать занятие и приводить Ребенка (детей) при: - диарее и рвоте; - незаживших глубоких ранах и травмах; - повышенной температуре тела; -

заболеваниях, сопровождающихся повреждением кожных покровов, без разрешения врача.

4.7. Запрещается находиться с едой или осуществлять прием пищи и напитков в тренировочном зале, а также во время занятий.

4.8. Бегать, играть в подвижные игры, толкаться, кричать, использовать ненормативную лексику в здании.

4.9. Провоцировать, создавать конфликтные ситуации, равно и пытаться самостоятельно разрешать конфликтные ситуации между обучающимися, тренерами и иными лицами. Любые конфликтные ситуации урегулируются только при посредничестве тренера или администрации Академии.

4.10. Приносить, показывать, использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, спиртные напитки, табачные изделия, спички, зажигалки, наркотики, другие токсичные средства и яды.

4.11. Распространять сведения, порочащие честь и достоинство спортсменов и иных лиц, задействованных в процессе спортивной подготовки, в т.ч. работников Академии.

4.12. В случае явного неадекватного поведения со стороны Заказчика и/или ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества) Академия вправе отстранить заказчика и/или ребенка от занятий или по своему усмотрению расторгнуть договор в одностороннем порядке.

## **5. Обязанности родителей/законных представителей**

5.1. Оплачивать услуги до 05 числа текущего месяца в соответствии с установленными расценками.

5.2. Строго соблюдать правила посещения АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта».

5.3. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах и плохом самочувствии.

АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта» не несет ответственности за состояние здоровья и возможное получение травм ребенком в следующих случаях:

- за травмы, полученные вне помещения СК;
- за травмы, полученные в результате действий третьих лиц;
- за травмы, полученные по вине самого ребенка.

## **Правила безопасности АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта»**

Настоящие правила по безопасности и охране труда на занятиях по художественной гимнастике, эстетической гимнастике, спортивной гимнастике и спортивной акробатике, в соответствии с законом «О физической культуре и спорте» являются обязательными.

Настоящие правила являются неотъемлемой частью Договора, заключаемого родителями ребенка с АНО «ЦССП «Академия гимнастики и спорта»

### **Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются Спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила посещения и расписание тренировок.

Во время проведения тренировок возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

травмы при выполнении упражнений на неисправном ковровом покрытии, а также при выполнении упражнений без страховки;

травмы при выполнении гимнастических упражнений не входящих в программу обучения и не соответствующих спортивно физической подготовке;

травмы при выполнении упражнений с гимнастическими предметами, а также травмы полученные при не исправности гимнастических предметов.

травмы при выполнении поддержек (в балансовых пирамидах)

травмы при несоблюдении техники безопасности на тренировки

травмы при несоответствующем поведении на тренировки

нарушение методики и режима тренировки

нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины

нарушение врачебных требований и гигиенических условий

При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации компании и учреждения где проходят тренировки. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий Спортсмены должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми Спортсменами и их Родителями проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть рекомендованную спортивную форму и полутапочки с нескользкой кожаной подошвой для гимнасток и носки с чешками для спортивной гимнастики и акробатов.

Передвигаться за пределами спортивного зала в сменной обуви с не скользкой подошвой.

Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала тренировки.

Не залазить на подоконники, перила, перекладины.  
Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки и разминки.

При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь.

При изучении элементов и комбинаций спортсмен должен слушать указания тренера и выполнять их.

При выполнении упражнений необходимо находиться на ковровом покрытии для гимнасток и на покрытии из матов для спортивной гимнастики и акробатов (при отработке элементов), при необходимости, на ковровом покрытии.

Не стоять близко при выполнении упражнений другим Спортсменам.  
При выполнении прыжков и акробатических элементов приземляться мягко на носки ступней.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не останавливаться во время пробежки (разминки) в потоке, в избежание столкновений с другими спортсменами.

Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.

Не висеть на перекладинах и хореографическом станке.

Не спускаться в зал прыгивая с трибун (в случае их наличия). Спускаться только по отведенным лестницам.

Не бегать по возвышениям и трибунам.

Не взбираться на шведскую стенку.

Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.

Не приносить колющие и режущие предметы на тренировку.

Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.

Не баловаться в зале проведения тренировок.

Не находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера.

Не возвращаться в зону разбега по дорожке, при занятиях на акробатической дорожке.

Не находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение

Не бегать по ковру во время занятий.

Не перебегать от одного места занятий к другому.

Не выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

Не пользоваться телефоном во время тренировок.

Запрещено ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

При выполнении упражнений акробатических, имеющих прямое приземление на коленные и локтевые суставы надевать наколенники и налокотники.

Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.

Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.

Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.

Не заниматься с распущенными волосами.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать Спортсменов из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации помещения где проводятся тренировки, администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять рекомендованную спортивную форму и полутапочки (чешки), обуться в сменную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Дополнительные рекомендации:**

Магnezия:

Использовать магnezию для улучшения сцепления с снарядами.

Обучение страховке:

Освоить навыки самостраховки и страховки других занимающихся.

Взаимопомощь:

Оказывать помощь товарищам при необходимости.

Четкое следование инструкциям:

Выполнять все команды тренера, в том числе и те, которые касаются безопасности.