



Договор № \_\_\_\_\_  
оказания услуг

г. Москва

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года

**Индивидуальный предприниматель Емельянов Роман Александрович**, действующий на основании свидетельства о государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального предпринимателя, выданного МИФНС № 46 по городу Москве, дата выдачи свидетельства: 19 апреля 2013 г. (ОГРНИП 313774610900433, ИНН 772082411937), в лице Беловой Марины Алексеевны, действующей от имени Индивидуального предпринимателя Емельянова Романа Александровича на основании доверенности № 15-03/21-1 от 15.03.2021 г., именуемый в дальнейшем «Исполнитель» и

\_\_\_\_\_,  
*Фамилия, имя, отчество Заказчика*

документ, удостоверяющий личность: \_\_\_\_\_

серия: \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_,

наименование органа, выдавшего документ, удостоверяющий личность: \_\_\_\_\_

Дата выдачи: \_\_\_\_\_ Код подразделения (если применимо) \_\_\_\_\_

Зарегистрирован (-на) по адресу: \_\_\_\_\_

именуемый в дальнейшем «Заказчик», действующий от своего имени лично, совместно именуемые Стороны, заключили настоящий Договор оказания услуг (далее также – «Договор») о нижеследующем:

## 1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Исполнитель обязуется оказывать Заказчику следующие услуги:

1.1.1. Физкультурно-развлекательные услуги:

– Услуги по проведению групповых занятий по акробатике на акробатической дорожке;

– Услуги по проведению групповых занятий по воздушной гимнастике/спортивной гимнастике;

– Услуги по проведению групповых занятий по акробатике на гимнастическом батуте;

– Услуги по проведению групповых занятий по Паркуру - системе акробатических и прыжковых элементов, включающих в себя комплекс опорных прыжков (с постановкой рук и/или ног на спортивный снаряд/естественное препятствие), прыжков в длину и/или высоту выполняемых для преодоления полосы препятствий и/или отдельно стоящих спортивных/естественных снарядов и/или препятствий;

1.1.2. Услуги по организации проживания Заказчика в учреждении отдыха – Гостинице Турист (ООО «Гостиница «Турист» ИНН/КПП 7606088969/760601001, сайт в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» - <https://turistyar.ru/>) расположенном по адресу: 150003, г. Ярославль, пр. Ленина, 2, (далее также - «Гостиница»).

1.1.3. Услуги по организации трансфера (проезда) Заказчика до Гостиницы;

1.1.4. Услуги по организации питания Заказчика,

(далее совместно именуемые – «Услуги»), а Заказчик обязуется оплатить данные услуги в порядке, установленном Договором.

1.2. Состав и порядок оказания Физкультурно-развлекательных услуг:

1.2.1. Групповое занятие предполагает тренировочный процесс по акробатике на акробатической дорожке, воздушной гимнастике или паркуру, проводимый инструкторами Исполнителя с набранной группой тренирующихся в зависимости от специфики занятий, физической и технической подготовленности таких тренирующихся.

1.2.2. Услуги оказываются в спортивном зале, оборудованном для проведения занятий по акробатике (в том числе на акробатической дорожке) и воздушной гимнастике, расположенному по адресу:

г. Ярославль, ул. Республиканская, 3 корп. 5, в Спортивно-развлекательном центре «Ярбатут»;

1.2.2.1. Период оказания Физкультурно-развлекательных услуг:

с «03» июня 2021 года по «12» июня 2021 (включительно);

продолжительностью 42 (сорок два) часа в Период оказания Услуг.

1.2.3. Поскольку местом оказания услуг является гимнастический спортивный зал в Спортивно-развлекательном центре «Ярбатут», то Услуги оказываются на спортивном оборудовании и снарядах, предоставляемых Спортивно-развлекательным центром «Ярбатут», в дальнейшем именуемом «Оборудование Спортивно-развлекательного центра «Ярбатут».

1.2.4. В состав Услуг по проведению групповых занятий по акробатике на акробатической дорожке, паркуру и воздушной гимнастикой входят следующие элементы:

- Разминка – комплекс упражнений, направленных на подготовку костно-мышечного аппарата Заказчика к проводимой тренировке, включающая в себя упражнения на подготовку суставов и сухожилий к проводимой тренировке, базовые элементы стретчинга (упражнений на гибкость и эластичность мышц и сухожилий);

- Специальная физическая подготовка (СФП) - Отработка специализированных элементов соответствующей дисциплины в группе тренирующихся (выполнение элементов потоковым методом), включая консультации по выполняемым элементам;

- общая физическая подготовка (ОФП) – комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей Заказчика, выполняемых с использованием специализированных тренажёров и/или снарядов, или без таковых, в зависимости от физической подготовки Заказчика.

- Базовые элементы стретчинга – комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и эластичности мышц и сухожилий Заказчика.

1.2.5. Состав Физкультурно-развлекательных Услуг формируется из соответствующих элементов по усмотрению Исполнителя в зависимости от специфики занятий, физической и технической подготовленности Заказчика, а также в зависимости от расписания групповых занятий, которое выражается в приложении к настоящему Договору.

1.2.6. Результат оказываемых Физкультурно-развлекательных Услуг не предполагает под собой выдачу сертификатов, удостоверений, дипломов, а равно иных документов, подтверждающих повышение квалификации, прохождения учебных курсов Заказчиком, а Услуги предполагают собой культурно-досуговый характер.

1.3. Состав и порядок оказания услуг по организации проживания Заказчика в Гостинице:

1.3.1. Исполнитель по поручению Заказчика и от своего имени, но в интересах Заказчика, за вознаграждения организует проживание Заказчика в Гостинице, в том числе заключает от своего имени, но за счет Заказчика, договор на проживание Заказчика в Гостинице на следующих условиях:

а) Период проживания:

День заезда: «03» июня 2021 года с 12: 00 (по местному времени);

Расчётный день: «12» июня 2021 года до 12: 00 (по местному времени);

б) Категории номеров в соответствии с тарифами и типологией номеров Гостиницы: «Эконом, Стандарт». Заказчик настоящим подтверждает, что ознакомлен и согласен с условиями проживания (количество спальных мест, наличие/отсутствие удобств в гостиничном номере, дополнительного оборудования, средств связи, питание и т.п.) в номерах Гостиницы, в том числе условиями и правилами размещения, установленными Гостиницей;

в) Стоимость оказываемых услуг по организации проживания Заказчика включаются в стоимость Услуг по Договору, указанной в пункте 3.1. Договора.

1.4. Исполнитель по поручению Заказчика и от своего имени организует в интересах Заказчика трансфер (проезд) от города Москвы до Гостиницы и обратно, в том числе заключает от своего имени, но за счет Заказчика, договор перевозки пассажиров и багажа железнодорожным транспортом, а также договор фрахтования автомобильным транспортом (автобус), с лицом, осуществляющим соответствующий тип перевозки, указанные ниже (далее также – «Перевозчик») на следующих условиях:

1.4.1. Договор перевозки пассажиров и багажа железнодорожным транспортом:

а) от города Москвы до города Ярославль:

Маршрут: от города Москвы до города Ярославль

Вид транспортного средства: железнодорожный транспорт,

Пункт отправления: Железнодорожный вокзал «Москва Ярославская»;

Пункт прибытия: Железнодорожный вокзал «Ярославль-Главный»;

б) от города Ярославль до города Москва:

Маршрут: от города Ярославль до города Москва:

Вид транспортного средства: железнодорожный транспорт;

Пункт отправления: Железнодорожный вокзал «Ярославль-Главный»;

Пункт прибытия: Железнодорожный вокзал «Москва Ярославская»;

в) Точные сведения о Перевозчике, пункте отправления (путь, перон), номере поезда, дате и времени отправления и времени прибытия от города Москвы до города Ярославль и обратно направляются Исполнителем Заказчику посредством СМС или на электронную почту Заказчика, указанные в реквизитах к Договору, в срок не позднее чем за 05 (пять) календарных дней до даты отправления, указанной в подпунктах «а» и «б» пункта 1.4.1. Договора, на основании сведений, указанных в билете, либо кассовом чеке, если он содержит соответствующие реквизиты билета.

г) Размер провозной платы, платы за провоз багажа, платы за провоз ручной клади, если ее норма превышает установленную законодательством норму бесплатного провоза ручной клади, определяется в соответствии с тарифной системой Перевозчика, действовавшей на момент приобретения билетов.

1.4.2. Договор фрахтования автомобильным транспортом (автобус):

а) от железнодорожного вокзала города Ярославль до Гостиницы:

Маршрут: от железнодорожного вокзала города Ярославль до Гостиницы:

Вид транспортного средства: автомобильный транспорт (автобус);

Пункт отправления: Железнодорожный вокзал «Ярославль-Главный»: 150054, г. Ярославль, площадь Ярославль - Главный, д. 1а;

Пункт прибытия: Гостиница, 150003, г. Ярославль, пр. Ленина, 2

б) от Гостиницы до железнодорожного вокзала города Ярославль:

Маршрут: от Гостиницы до железнодорожного вокзала города Ярославль

Вид транспортного средства: автомобильный транспорт (автобус);

Пункт прибытия: Железнодорожный вокзал «Ярославль-Главный»: 150054, г. Ярославль, площадь Ярославль - Главный, д. 1а;

в) Сведения о наименовании Перевозчика, дате и времени отправления и прибытия от железнодорожного вокзала города Ярославль до Гостиницы и обратно направляются Исполнителем Заказчику посредством СМС или на электронную почту Заказчика, указанные в реквизитах к

Договору, в срок не позднее чем за 05 (пять) календарных дней до даты отправления, указанной в подпункте пп. «а» пункта 1.4.2. Договора, и удостоверяется билетом, либо кассовым чеком, если он содержит соответствующие реквизиты билета.

г) Размер провозной платы, платы за провоз багажа, платы за провоз ручной клади, если ее норма превышает установленную законодательством норму бесплатного провоза ручной клади, определяется в соответствии с тарифной системой Перевозчика, действовавшей на момент приобретения билетов.

1.5. Состав и порядок оказания услуг по организации питания Заказчика:

1.5.1. Исполнитель по поручению Заказчика и от своего имени, но в интересах Заказчика, за вознаграждения организует питание Заказчика, в том числе заключает от своего имени, но за счет Заказчика, договор на организацию питания на следующих условиях:

1.5.1.1. Питание предполагает собой суточное трёхразовое питание (завтрак, обед, ужин), оказываемое ООО Ярбатут, действующей на основании Устава;

1.5.1.2. Заказчик настоящим подтверждает, что ознакомлен и согласен с меню питания, предоставляемым по Договору.

1.5.1.3. Место оказания услуг: г. Ярославль, ул. Республиканская, 3 корп. 5;

1.5.1.4. Стоимость оказываемых услуг по организации питания Заказчика включаются в стоимость Услуг по Договору, указанной в пункте 3.1. Договора.

## **2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

### **2.1. Исполнитель вправе:**

2.1.1. Самостоятельно выбирать методы и способы оказания услуг;

2.1.2. Принимать от Заказчика плату за оказанные услуги;

2.1.3. В одностороннем порядке расторгнуть Договор в случае невыполнения Заказчиком условий, предусмотренных Договором, а равно по другим основаниям, предусмотренным гражданским законодательством Российской Федерации.

2.1.4. Исполнитель вправе направлять Заказчику любым способом (в том числе почтой, электронной почтой, через СМС-рассылку и т.п.) в период действия Договора, а также после прекращения его действия в течение не менее 10 лет, информацию, касающуюся деятельности Исполнителя, его услуг, специальных предложений и т.п. Заказчик вправе в письменном виде отказаться от получения указанной информации, направив письменный запрос Исполнителю не менее чем за 30 дней до даты прекращения рассылки.

2.1.5. Выступать в качестве страхователя Заказчика по договору коллективного страхования. В этом случае, при оформлении договора коллективного страхования допускается оформление одного полиса с приложением списка застрахованных лиц, стоимость оформления страхового полиса, которая формируется Страховщиком, входит в стоимость оказания Услуг.

### **2.2. Заказчик вправе:**

2.2.1. Проверять ход и качество оказываемых Исполнителем Услуг, не вмешиваясь в его деятельность.

2.2.2. Получать информацию от Исполнителя по вопросам организации и обеспечения надлежащего предоставления услуг;

2.2.3. Требовать от Исполнителя предоставления качественных услуг в соответствии с условиями Договора;

2.2.4. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг;

2.2.5. Застраховаться в Страховой компании, предложенной Исполнителем по договору коллективного страхования сроком на период оказания услуг по Договору, а также требовать от

Исполнителя предоставления полноценной и достоверной информации в отношении заключаемого договора коллективного страхования.

2.2.6. Принимать в порядке, установленном локальными нормативными актами, участие в социально-культурных, оздоровительных и иных мероприятиях, организованных Исполнителем.

2.2.7. Получать полную и достоверную информацию об оценке своих знаний, умений, навыков, а также о критериях этой оценки.

### **2.3. Исполнитель обязан:**

2.3.1. Довести до Заказчика информацию, содержащую сведения об оказываемых по Договору Услугах.

2.3.2. Организовать и обеспечить качественное оказание Услуг.

2.3.3. Обеспечить Заказчику надлежащие материально-технические условия для получения Услуг.

2.3.4. Обеспечить Заказчику уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья.

### **2.4. Заказчик обязан:**

2.4.1. Своевременно произвести оплату Услуг на условиях, предусмотренных настоящим Договором.

2.4.2. Ознакомиться лично обеспечить соблюдение Правил техники безопасности, являющихся неотъемлемой частью Договора и указанных в Инструкции по технике безопасности (Приложение №1 Договора).

2.4.3. Не позднее чем за 30 (тридцать) минут до Времени отправления, указанного в подпунктах «а» и «в» 1.4.1. Договора, присутствовать в Пункте отправления. В случае опоздания Заказчика ко времени отправления железнодорожного транспорта, указанного в пункте 1.4.1. Договора Исполнитель не несет ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение Договора в целом или его части, а равно Исполнитель вправе расторгнуть настоящий Договор в порядке, предусмотренном Договором и действующим законодательством Российской Федерации.

2.4.4. Обеспечить, на период оказания Услуг, постоянный контакт с Заказчиком по телефону, указанному в реквизитах Договора, для получения уточняющей информации.

2.4.5. Возместить документально подтвержденный материальный ущерб, нанесенный Исполнителю или третьим лицам по вине Заказчика;

2.4.6. Обеспечить соблюдение условий Договора, в том числе:

- Посещать занятия, согласно расписанию Исполнителя.

- Бережно относиться к имуществу Исполнителя, имуществу и Оборудованию Спортивно-развлекательного центра «Ярбатут».

- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям Спортивно-развлекательного центра "Ярбатут", обслуживающему персоналу Исполнителя и/или Спортивно-развлекательного центра «Ярбатут», не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

- Соблюдать Правила техники безопасности, установленные в соответствии с требованиями действующего Законодательства РФ, которые являются неотъемлемой частью Договора и указаны в Инструкции по технике безопасности (Приложение №1 Договора).

- На период оказания Услуг, в том числе при Трансфере, проживании в Гостинице, на занятиях и неукоснительно выполнять все указания представителя Исполнителя и/или инструктора Исполнителя, соблюдать рекомендации инструктора Исполнителя о продолжительности и интенсивности занятий, соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.

- Не проносить на территорию Спортивно-развлекательного центра «Ярбатут», Гостиницы, транспортных средств, на которых осуществляется трансфер до Гостиницы, а также места оказания услуг питания и не осуществлять приём или распространение спиртных напитков, табачных изделий, наркотических или психотропных веществ, оружия, взрывчатых веществ.

- При посещении спортивного гимнастического зала внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

- Самостоятельно и ответственно контролировать своё собственное здоровье и не ставить под угрозу здоровье окружающих. При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения тренировок. В противном случае Исполнитель вправе временно отстранить Заказчика от посещения тренировок до полного выздоровления.

- соблюдать правила пожарной безопасности Спортивно-развлекательного центра «Ярбатут» и Гостиницы.

- соблюдать правила условия и правила размещения, установленными Гостиницей;

2.4.7. Предоставить Исполнителю медицинские справки, подтверждающие отсутствие у Заказчика противопоказаний к спортивным занятиям, в том числе по дисциплинам, по которым оказываются Услуги (в случае, если действующим законодательством предусмотрены соответствующие справки), а также предоставить Исполнителю справку об отсутствии коронавирусной инфекции (COVID-19) у Заказчика, если на момент начала оказания Услуг лабораторное исследование на COVID-19 требуется в соответствии с эпидемиологической ситуацией в соответствующем субъекте Российской Федерации. Контролировать собственное здоровье и заблаговременно уведомить Исполнителя о наличии у Заказчика коронавирусной инфекции (COVID-19), хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов. Исполнитель оставляет за собой право запросить у Заказчика медицинские документы, необходимые для предоставления услуг.

2.4.8. В случае, предусмотренном п. 2.1.5., предоставить достоверную информацию для заключения договора коллективного страхования, а также соблюдать требования договора коллективного страхования, в том числе требования договора коллективного страхования в части порядка действий при наступлении страхового случая. В противном случае Исполнитель не гарантирует компенсацию страховой выплаты со Страховщика.

2.4.9. Во избежание утери ценных вещей передать такие вещи на временное хранение Исполнителю.

### **3. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК ОПЛАТЫ**

3.1. Полная стоимость Спортивно-развлекательных услуг за весь период предоставления Услуг составляет \_\_\_\_\_ рублей 00 копеек и включает в себя стоимость Физкультурно-развлекательных услуг, Услуг по организации проживания Заказчика в Гостинице, Услуг по организации питания Заказчика, включая все причитающиеся в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации вознаграждения.

3.2. В случае наличия у Заказчика бонусов и скидок, ранее предоставленных Исполнителем по программе «Клубных карт», в зависимости от условий предоставления таких скидок и бонусов, Исполнитель вправе уменьшать стоимость Услуг пропорционально наличию таких скидок. Так, при наличии у Заказчика клубных карт:

3.2.1. «Классик» – предоставляется скидка в размере 5 (пять процентов) %;

3.2.2. «Серебро» – предоставляется скидка в размере 10 (десять процентов) %;

3.2.3. «Голд» – предоставляется скидка в размере 15 (пятнадцать процентов) %;

3.3. Увеличение стоимости Услуг после заключения настоящего Договора не допускается, за исключением увеличения стоимости указанных услуг с учетом уровня инфляции, предусмотренного основными характеристиками федерального бюджета на очередной финансовый

год и плановый период или изменения утвержденных на момент заключения настоящего Договора тарифов Перевозчиков.

3.4. Стороны установили порядок оплаты стоимости Услуг по Договору:

3.4.1. Заказчик вносит п в размере 50% от стоимости Услуг до «25» апреля 2021 года, как доказательство заключения договора и в обеспечение его исполнения;

3.4.2. Оставшаяся сумма оплачивается Заказчиком не позднее, чем до «25» мая 2021 года.

3.5. В случае отказа Заказчика от Услуги, Исполнитель возвращает Заказчику стоимость оплаченных Услуг следующих размерах:

3.5.1. При отказе менее чем за 5 дней до начала срока оказания Услуг оплата не возвращается;

3.5.2. При отказе за 5 – 9 дней до начала срока оказания Услуг – 50% от стоимости Услуг. Оставшиеся 50 % от стоимости Услуг удерживаются Исполнителем в качестве компенсации фактически понесённых им расходов;

3.5.3. При отказе за 10 – 15 дней до начала срока оказания Услуг – 65% от стоимости Услуг. Оставшиеся 35 % от стоимости Услуг удерживаются Исполнителем в качестве компенсации фактически понесённых им расходов;

3.5.4. При отказе более чем за 15 дней до начала срока оказания Услуг - 80% от стоимости Услуг. Оставшиеся 20 % от стоимости Услуг удерживаются Исполнителем в качестве компенсации фактически понесённых им расходов.

3.5.5. В случае, если до момента начала оказания Услуг будут введены ограничительные меры на территории города Москвы и /или Ярославской области, связанные с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и сложившейся в связи с этим эпидемиологической обстановкой на территории Российской Федерации, вследствие которых Исполнитель не сможет выполнить возложенные на него обязательства по Договору, а равно, в случае, если до момента начала оказания Услуг будет установлено, что Заказчик болен коронавирусной инфекцией (COVID-19), о чем Заказчик обязан сообщить Исполнителю в соответствии с пунктом 2.4.7. Договора, то Исполнитель обязуется вернуть не менее 95% от стоимости Услуг. Оставшиеся 5 % от стоимости Услуг могут быть удержаны Исполнителем в качестве компенсации фактически понесённых им расходов.

#### 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

4.1. Стороны несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее оказание своих обязательств по Договору в соответствии с Договором и законодательством Российской Федерации.

4.2. В случае нарушения Заказчиком условий Договора и/или требований Правил техники безопасности Заказчик полностью принимает на себя ответственность за собственное состояние здоровья. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью Заказчика, причинённый в результате любых самостоятельных действий Заказчика, совершённых вопреки инструкциям и рекомендациям инструктора.

4.3. Заказчик подтверждает то, что он не вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причинённого его здоровью, если такой вред был получен в результате виновных действий Заказчика, в том числе вследствие нарушения Правил техники безопасности (Приложение № 1), рекомендаций и инструкций инструкторов Исполнителя, требований Договора.

4.4. Заказчик несёт материальную ответственность за повреждение, утрату и/или порчу оборудования и имущества, находящегося в месте проведения спортивных занятий, причинённых Заказчиком. Размер компенсации за причинённые повреждения равен причинённому ущербу.

4.5. Исполнитель не несёт ответственности за утерянные или оставленные без присмотра вещи Заказчика.

4.6. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый здоровью или имуществу Заказчика противоправными действиями третьих лиц.

4.7. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства города Ярославль или Ярославской области, а также несвоевременное прибытие/убытие транспорта, а также технические неудобства в транспорте, посредством которого Исполнитель оказывает услуги по Договору, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ Перевозчиком, а также ввиду виновных действий Перевозчика, Исполнитель ответственности не несёт.

4.8. Каждая из Сторон освобождается от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если докажет, что оно явилось следствием действия обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажора), возникших после заключения Договора, таких как: пожар, наводнение, землетрясение, военные действия (реальная и объявленная война), эпидемии, вирусные заболевания, забастовка, торговое эмбарго, акты государственных органов.

4.9. Сторона, для которой возникла невозможность выполнения своих обязательств по Договору, должна в срок 5 (пяти) календарных дней (при наличии технической возможности) с момента начала действия обстоятельств непреодолимой силы письменно известить другую Сторону о наступлении и прекращении таких обстоятельств и принимать все возможные меры с целью максимально ограничить отрицательные последствия, вызванные этими обстоятельствами. Подтверждением наступления действий обстоятельств непреодолимой силы будет являться справка, выданная компетентными органами.

4.10. Стороны обязуются не злоупотреблять наступлением форс-мажорных обстоятельств и предпринимать все необходимые действия, чтобы оградить противоположную Сторону от неблагоприятных последствий, связанных с неисполнением обязательств по Договору, которые возникли в связи с действием обстоятельств непреодолимой силы.

4.11. В остальном, что не предусмотрено Договором, в случае ненадлежащего исполнения условий Договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

## **5. ПОРЯДОК ИЗМЕНЕНИЯ И РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА**

5.1. Условия, на которых заключен настоящий Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон, посредством дополнительных соглашений к Договору, составленных в письменной форме, подписанных Сторонами, или в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.2. Настоящий Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон.

5.3. Настоящий Договор может быть расторгнут по инициативе Исполнителя в одностороннем порядке в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

5.4. Настоящий Договор расторгается досрочно:

5.4.1. по инициативе Заказчика при условии предварительного письменного уведомления Исполнителя за 5 (пять) рабочих дней до предполагаемой даты расторжения Договора;

5.4.2. по обстоятельствам, не зависящим от воли Заказчика и Исполнителя, в том числе в случае ликвидации Исполнителя.

5.4.3. в иных случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

5.5. Исполнитель вправе отказаться от исполнения обязательств по Договору при условии полного возмещения Заказчику убытков.

5.6. Заказчик вправе отказаться от исполнения настоящего Договора при условии оплаты Исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по Договору.



## 6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДОГОВОРА

6.1. Общие условия, указанные в настоящем Договоре, соответствуют информации, размещенной на официальном сайте Исполнителя в сети "Интернет" на дату заключения настоящего Договора.

6.2. Настоящий Договор составлен в 2-х экземплярах, по одному для каждой из сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу. Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон

6.3. Стороны будут стремиться к разрешению всех возможных споров и разногласий, которые могут возникнуть по Договору или в связи с ним в досудебном порядке.

6.4. Досудебный порядок считается соблюденным в случае направления одной из сторон в адрес другой стороны ценного письма уведомлением о вручении с изложением имеющихся претензий.

6.5. Стороны признают юридическую силу любых юридически значимых сообщений, в том числе претензий, направленных в электронном виде (в отсканированной копии) на электронный адрес Стороны, указанный в реквизитах, при условии, что подобное юридически значимое сообщение должно быть направлено в оригинале также на почту Стороны в срок, не превышающий 30 (тридцать) календарных дней с момента направления сообщения в электронной форме. Все уведомления, запросы, извещения, требования и иные сообщения по вопросам, связанным и вытекающим из настоящего Договора, должны быть совершены в письменной форме, они могут быть доставлены посредством личного вручения адресату, а также с использованием средств почтовой связи. Допускается направление проектов приложений к Договору (Технические задания, Сметы, т.д.) посредством информационно-коммуникационной сети «Интернет» для согласования условий таких документов, при соблюдении условия подписания оригинала согласованных документов в своей физической форме.

6.6. Споры, не урегулированные путем переговоров, передаются на рассмотрение суда по следующим правилам:

6.7. Спор, подведомственный суду Общей юрисдикции и относящийся к компетенции федерального суда Общей юрисдикции, подлежит рассмотрению в Мещанском районном суде г. Москвы.

6.8. Спор, подведомственный суду Общей юрисдикции и относящийся к компетенции мирового суда Общей юрисдикции, подлежит рассмотрению соответствующим мировым судьей соответствующего участка, к территориальному ведению которого относится следующий адрес: 111672, Москва, ул. Городецкая 12/17 к.1

6.9. Заказчик подтверждает, что ознакомлен с инструкцией по технике безопасности, а равно с тем, что Спортивная акробатика, в том числе акробатика на батуте и/или акробатической/гимнастической дорожке, гимнастика, воздушная гимнастика и паркур являются спортивными дисциплинами, обладающими высокой степенью риска получения травм, и, несмотря на принимаемые тренером, инструктором меры предосторожности, не исключает причинение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий или при участии в спортивных соревнованиях (выступлениях). В случае получения Заказчиком травмы на тренировке вследствие нарушения Заказчиком требований настоящего Договора или Правил техники безопасности, Заказчик отказывается от предъявления претензий к проводящей тренировки или мероприятия стороне.

6.10. Заказчик подтверждает свое согласие на обработку Исполнителем его персональных данных, подтверждает, что ознакомлен с Политикой безопасности персональных данных Исполнителя, и подтверждает свое согласие на совершение действий по сбору, систематизации,

передаче, накоплению, хранению, уточнению, использованию, уничтожению персональных данных Заказчика, необходимых для исполнения обязательств по Договору.

6.11. Стороны признают, что, если какое-либо из положений Договора становится недействительным в течение срока его действия вследствие изменения законодательства или по решению суда, остальные положения Договора обязательны для Сторон в течение всего срока действия Договора.

6.12. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством РФ.

6.13. Все приложения являются неотъемлемой частью настоящего Договора.

## 7. РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН

Заказчик	Исполнитель
_____	Индивидуальный предприниматель
(Ф.И.О)	Емельянов Роман Александрович
Паспорт: _____	Юридический адрес: 111672, г. Москва, ул.
Выдан: _____	Городецкая, д. 12/17, к. 1
_____	ОГРНИП 313774610900433
Дата выдачи: _____	ИНН 772082411937
Код подразделения: _____	Телефон: 8 (495) 1353653
Зарегистрирован (а) по адресу: _____	
_____	

Заказчик

От имени Исполнителя

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись/расшифровка)

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
подпись, мп

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

#### 1.1. К тренировкам допускаются:

- лица до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении одного из родителей;
- лица от 14 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, с разрешения одного из родителей;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.

#### 1.2. К тренировкам НЕ допускаются:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- лица, болеющие инфекционными заболеваниями;
- лица, имеющие медицинские противопоказания к занятию спортом;
- запрещается находиться на территории тренировочного зала с животными;
- не прошедшие Инструктаж по мерам безопасности;
- не выполнившие комплекса разминочных и разогревающих упражнений при проведении свободных тренировок;
- экипированные с нарушением требований безопасности;
- получившие травмы;
- создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других тренирующихся.

1.3. Заказчик обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, места нахождения кнопок активации систем оповещения при возникновении пожара, места нахождения аптечек первой медицинской помощи.

1.4. Заказчик обязуется соблюдать правила посещения предприятий, на которых расположен спортивный зал. Запрещается посещать технические или режимные помещения таких предприятий.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору или администратору спортивного зала.

1.6. Заказчику запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в спортивном зале или на открытых спортивных площадках, заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале или на открытых спортивных площадках оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

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

1.8. Находясь на территории спортивного гимнастического зала, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям спортивного зала, сотрудников Исполнителя, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

#### 1.9. Правила пользования раздевалками

1.9.1. Индивидуальный шкафчик в раздевалке предоставляется Заказчику во временное пользование на период его нахождения на территории места оказания Услуг, и предназначен для размещения одежды, сменной обуви и других личных вещей Заказчика, за исключением ценных вещей Заказчика или третьих лиц;

1.9.2. Ключ от шкафчика выдается Заказчику и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой;

1.9.3. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа.

1.9.4. В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять в шкафчиках раздевалки ценные вещи, в том числе документы, технические средства (телефоны, плееры, ноутбуку и пр.), драгоценности и денежные средства. В случае оставления ценных вещей в шкафчиках раздевалок, Исполнитель ответственности за утрату и/или обеспечение их сохранности или целостности не несет.
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий;

1.9.6. При посещении туалетов раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

#### 1.10. Правила пользования душевыми комнатами/кабинами

1.10.1. Душевые раздевалок предназначены только для лёгкого мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин;

- 1.11.2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдать очередность их посещения;
- 1.11.3. Заказчик приносит с собой все средства личной гигиены. Исполнитель не выдает средства личной гигиены, в том числе полотенца. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
- 1.11.4. Посещение душевых должно производиться в приспособленной для этого прорезиненной обуви (сланцы, тапочки для душа и т.п.).
- 1.11.5. В душевых не разрешается:
  - окрашивание волос;
  - пользоваться бритвенными принадлежностями;
  - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
  - мытье обуви и стирка вещей.
- 1.12. Заказчик обязан бережно относиться к имуществу Исполнителя и Спортивно-развлекательного центра «ЯрБатут», а также третьих лиц, предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях требований настоящей инструкции представителю Исполнителя;
- 1.13. у рекомендуется регулярно знакомиться с информацией, размещенной на информационном стенде;

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

- 2.1. и Заказчик обязаны:
  - 2.1.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
  - 2.1.2. Перед началом тренировки переодеться в комфортную спортивную одежду и спортивную обувь при посещении занятий, при этом верхняя часть тела должна быть закрыта и соответствовать метеоусловиям, в случае проведения занятий на открытых спортивных площадках, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Все ценные вещи, в случае их наличия, должны быть переданы **представителю Исполнителя на хранение**. Запрещается использование жевательной резинки во время проведения разминки и занятия.
  - 2.1.3. Приходить за 10-15 минут до занятия, в целях подготовки к предстоящей тренировке;
  - 2.1.4. С разрешения инструктора, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.
  - 2.1.5. Во избежание травм пройти первоначальный инструктаж по технике безопасности в спортивном гимнастическом зале или на открытых спортивных площадках.
  - 2.1.6. Перед началом тренировки на открытых спортивных площадках убедиться в отсутствии посторонних предметов и мусора на спортивной площадке, которые могут представлять опасность здоровью при проведении занятия, а в случае обнаружения – сообщить инструктору.
  - 2.1.7. Посещать занятия, соответствующие техническому и физическому уровню подготовки.
  - 2.1.8. Если допущено опоздание на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшее лицо, т.к. это может быть опасно для здоровья.
- 2.2. Запрещается присутствие посторонних третьих лиц, в том числе несовершеннолетних лиц, не участвующих в тренировочном процессе, на территории спортивного зала, за исключением специально отведенных для этого мест (холл перед спортивным залом, трибуны, иные места, отведенные исключительно для лиц, сопровождающих участников тренировок), во время проведения тренировочного процесса, что обуславливается повышением рисков травматизма, как среди тренирующихся, так и сопровождающих их третьих лиц. При присутствии с тренирующимися третьих лиц, в том числе родителей, опекунов и иных официальных представителей несовершеннолетних участников тренировочного процесса, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, такие лица обязуются не допускать несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, к спортивным снарядам, а также обязуются следить за поведением таких несовершеннолетних. В случае, если условия настоящего пункта не будут исполняться надлежащим образом сопровождающими участников тренировок третьими лицами, родителями и опекунами, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, в том числе, если такие лица, не участвующие в тренировочном процессе, в том числе несовершеннолетние, будут мешать организации тренировочного процесса Исполнителя, то Исполнитель или уполномоченные представителя Исполнителя, ввиду повышающегося риска травматизма тренирующихся, а также третьих лиц, не участвующих в тренировочном процессе, вправе отказать таким сопровождающим третьим лицам, родителям, опекунам и сопровождаемым ими несовершеннолетним, не участвующим в тренировочном процессе, в нахождении на территории спортивного зала, а также отказать в оказании услуг лицу, чьи представители были нарушены требования настоящей инструкции по технике безопасности, в порядке, установленном Офертой. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

- 3.1. Во время тренировок Заказчик обязан:
  - 3.1.1. Соблюдать требования настоящей Инструкции;
  - 3.1.2. Неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
  - 3.1.3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание случайного травматизма тренирующихся;
  - 3.1.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями

3.1.5. Использовать спортивный инвентарь, спортивные снаряды (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура при проведении сборов и тренировок вне спортивного зала) только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия, внимательно соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации оборудования.

3.1.6. Перед выполнением упражнения на спортивных снарядах вне зала убедиться в безопасности конструкции/инвентаря. Если имеются подозрение в целостности конструкции, ее безопасности, указать об этом инструктору.

3.1.7. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура при проведении сборов и тренировок на открытых спортивных площадках) только в присутствии инструктора, проводящего занятия и с его страховкой;

3.1.8. При выполнении элементов и прыжков, выполняемых согласно указаниям инструктора, соблюдать технику безопасности. Запрещается выполнять элементы, не соответствующие текущему уровню физической подготовки без разрешения и контроля инструктора.

3.1.9. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

3.1.10. В местах приземлений и соскоков со снарядов должны лежать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, а при проведении занятий на открытых спортивных площадках

– поверхность снарядов, а также места приземлений и соскоков со снарядов должны быть очищены от мусора и посторонних предметов;

3.2. Заказчику запрещается:

3.2.1. Начинать тренировочный процесс без полноценной разминки.

3.2.2. Пользоваться аудиосистемой Исполнителя или спортивно-развлекательного центра «ЯрБатут», в том числе включать на аудиосистеме Исполнителя или спортивно-развлекательного центра «ЯрБатут» музыкальные композиции или транслировать музыкальные композиции на территории спортивного зала посредством аудиосистемы Заказчика.

3.2.3. Стоять близко от других спортсменов, выполняющих упражнения;

3.2.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

3.2.5. Кричать, нецензурно выражаться и отвлекать других во время выполнения упражнений;

3.2.6. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах, батуте сложные акробатические элементы без инструктора, проводящего тренировку, без страховочных тросов, оборудованного места соскока, обеспечивающего должную безопасность при приземлении, и иных страховочных элементов, минимизирующих риски получения травм;

3.2.7. Выполнять упражнения на неподготовленном снаряде или использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

3.2.8. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

3.2.9. Наносить ущерб имуществу Исполнителя, так и имуществу третьих лиц;

3.2.10. При отработке элементов паркура, в случае проведения сборов и тренировок на открытых спортивных площадках покидать тренировочную группу, в том числе для самостоятельной отработки элементов. В противном случае инструктор Исполнителя, а равно Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчику, полученный в результате любых самостоятельных занятий.

3.2.11. Самостоятельно давать инструкции и указания по выполнению элементов другим участникам тренировочного процесса.

3.2.12. Проносить на тренировки в спортивный гимнастический зал любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества, алкогольную и табачную продукцию.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии, Заказчик обязан прекратить занятия и незамедлительно сообщить об этом инструктору Исполнителя или администратору спортивного зала.

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

4.3. При получении травмы Заказчик обязан незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору спортивного зала.

4.4. При необходимости и возможности помочь инструктору или администратору спортивного зала оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.

5.2. несет материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря, а также за утерю или порчу имущества третьих лиц.

#### 6. РИСКИ:

При проведении тренировочного процесса на гимнастическом оборудовании или специализированных площадках для занятий дисциплиной «Паркур», в том числе при несоблюдении требований настоящей Инструкции, могут возникнуть риски возникновения следующих травм:

- защемление или раздавливание конечностей;
- порез;
- отрезание или разрубание;
- попадание под удар;
- укол или прокалывание;
- повреждение наружных тканей под действием трения;
- падение на оборудовании;
- падение с оборудования;
- столкновения;
- застревания частей тела и одежды Заказчика;
- ожоги от трения о поверхность снарядов или страховочных матов;
- повреждение опорно-двигательного аппарата;
- повреждение мягких тканей.

#### 7. СПИСОК МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

- Все заболевания в остром периоде.
- Инфекционные заболевания до окончания срока изоляции.
- Все заразные болезни глаз и кожи, паразитарные заболевания.
- Все формы туберкулёза различных органов и систем.
- Заболевания крови и кроветворных органов, связанные с нарушением свёртываемости.
- Хронические ревматические болезни сердца, другие болезни сердца, врождённые аномалии (пороки развития) системы кровообращения с недостаточностью кровообращения II, II-III и III степени, а также с тяжёлыми нарушениями ритма сердца.
- Гипертоническая болезнь II-III степени; болезни, характеризующиеся артериальной гипертензией II-III степени.
- Хронические болезни нижних дыхательных путей (хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема, бронхоэктатическая болезнь и др.) с лёгочно-сердечной недостаточностью II-III, III степени.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Хронический нефрит (пиелонефрит, гломерулонефрит).
- Тяжёлые последствия воспалительных болезней центральной нервной системы, травм головы.
- Сотрясение мозга средней и тяжёлой степени в течение последних 6 месяцев;
- Сахарный диабет.
- Эпилепсия, эпилептиформные расстройства.
- Психотические формы психических расстройств (в т. ч. шизофрения, аутизм).
- Патологическое формирование личности, расстройства поведения социализированной и несоциализированной форм, аддиктивные формы.
- Выраженные неврозы и неврозоподобные расстройства (в т.ч. энурез, энкопрес).

- Заболевания, требующие индивидуального ухода за ребёнком, в том числе тяжёлые физические дефекты.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ «БАТУТ»

8.1. Для минимизации рисков получения травм при использовании гимнастического спортивного батута (далее также – «Батут») Заказчик обязан соблюдать правила, установленные настоящим разделом Инструкции.

8.2. К отработке упражнений на Батуте не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также имеющие общее недомогание или травмы;

8.3. При использовании Батута не допускается одновременное нахождение нескольких тренирующихся на оборудовании, ввиду риска столкновения на поверхности Батута, в воздушном пространстве над батутом или месте соскока, в связи с чем Заказчик обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято другим тренирующимся, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего спортсмена и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Заказчик покинет зону полотна Батута или зону соскока.

8.4. Перед началом работы с Батутом Заказчик обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Заказчик должен проверить наличие и правильность расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в местах соскока с гимнастического снаряда, в поролоновой яме не должно находиться посторонних предметов, за исключением поролонового наполнителя или специально уложенных гимнастических матов для отработки упражнений и соскоков с Батута, обеспечивающих безопасность приземления тренирующихся. Также не допускается присутствия посторонних тренирующихся в местах соскока с Батута. По выполнении соскока с Батута Заказчик обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с Батута в места, не обеспечивающие безопасность приземления Заказчика, в том числе осуществлять приземления с Батута на конструкции из гимнастических матов с зазорами в местах укладки матов или превышающих по своей высоте более чем два метра от уровня полотна Батута, в том числе не допускается осуществлять приземления на стены или иные конструкции гимнастического зала.

8.5. Отработка упражнений на Батуте должно осуществляться исключительно под присмотром тренера или инструктора. Не допускается отработка сложных гимнастических упражнений и элементов самостоятельно без присмотра тренера или инструктора.

8.6. Перед началом выполнения упражнений на Батуте необходимо убедиться в исправности и безопасности Батута, в том числе убедиться в наличии защитных материалов на поверхности каркасной конструкции батута, а также пружин Батута, при этом не допускается нахождение тренирующихся под полотном или конструкцией Батута. При обнаружении неисправности оборудования Заказчик обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправном батуте до устранения выявленных неисправностей.

8.7. Заказчик при выполнении упражнений на Батуте должен быть одет в спортивную форму – спортивные шорты, майка, гимнастическая обувь или плотные носки. Во избежание травм от трения незащищенных частей тела Заказчика о полотно Батута рекомендуется носить спортивные штаны и кофту. Не допускается при отработке на Батуте упражнений находится в обуви с жесткой подошвой, а также в одежде, сковывающей движения, в том числе не допускается наличие аксессуаров или посторонних предметов в карманах при отработке упражнений на Батуте.

8.8. Во избежание рисков получения травм от растяжений, вывихов или переломов, перед каждым началом выполнения упражнений на Батуте Заказчик должен быть подготовлен к предстоящей тренировке, а именно, Заказчик должен отработать комплекс физических упражнений, направленных на разминку суставов Заказчика, растяжку мышц и сухожилий, в противном случае, тренер или инструктор вправе не допускать Заказчика до выполнения упражнений на снаряде до устранения вышеописанных недостатков.

8.9. Не допускается к выполнению сложные гимнастические упражнения, если таковые не соответствуют уровню физической, технической или морально-волевой подготовки Заказчика.

8.10. При обучении, отработке и выполнении гимнастических элементов на Батуте Заказчик обязан в точности выполнять команды и или требования тренера или инструктора, в том числе, при требовании тренера инструктора прекратить выполнение упражнений.

8.11. При приземлении на рабочее полотно Батута следить за постановкой ног, в том числе, при выполнении гимнастических элементов, во избежание травм, необходимо контролировать голенисто-плюсневый сустав для минимизации рисков получения травм от растяжения или вывихов, при отработке гимнастических элементов необходимо контролировать нахождение тела, а именно находится в центре полотна Батута, за исключением случаев отработки гимнастических элементов, подразумевающих соскок на гимнастические маты или поролоновую яму.

8.12. При выполнении гимнастических упражнений, подразумевающих собой сложное, ациклическое, вращательное движение вращения тела, при котором происходят отталкивание тела от полотна батута, полет с вращением тела и последующее его приземление (сальто вперед, назад, боковое и иные), Заказчику необходимо контролировать собственное положение тела в пространстве, как на рабочем полотне батута (в момент отталкивания от полотна батута, а также в момент приземления) так и в воздушном пространстве над Батутом:

- не допускать запрокидывания головы во время вращения;

- при выполнении сальто в группировке не допускать сведения коленей и приведение коленей к подбородку
- осуществлять приземление на полотно Батута не допуская полного разгиба в коленном суставе, т.е. приземляться мягко на носки ступней;
- в случае необходимости остановки выполнения упражнения в рабочей зоне батута (полотно батута) необходимо мягко и аккуратно согнуть ноги, пружинисто присесть;

- при выполнении упражнения расслаблять тело, утрачивать концентрацию за положением тела и конечностей;
- При приземлении или падении на рабочее полотно Батута выставлять под себя руки

8.13. При потоковой отработке упражнений на Батуте с другими тренирующимися, распространяются вышеперечисленные требования безопасности, в том числе в части нахождения на снаряде исключительно одного спортсмена. При выполнении упражнения Заказчик должен незамедлительно покинуть место соскока во избежание получения травм от столкновения с другими тренирующимися. Заказчик, готовящийся к выполнению упражнений на Батуте в потоковом режиме должен дожидаться, когда предыдущий Заказчик покинет место соскока и только потом приступать к отработке упражнений.

8.14. В случае, если тренер или инструктор приостанавливает потоковое выполнение упражнений запрещается нахождение на рабочей зоне Батута или месте соскока. Отработка упражнений возобновляется только при соответствующей команде тренера или инструктора.

8.15. В случае, если тренер или инструктор, проводящий соответствующую тренировку, осуществляет консультацию или пояснение по условиям выполнения упражнений, Заказчик, получающий такую консультацию, должен прекратить выполнение упражнения и покинуть рабочую и или конструкционную зону Батута, а также зону соскока, выслушать инструктора и только после этого возобновить отработку упражнений.

8.16. В случае, если Заказчик выполняет упражнения по команде тренера или инструктора, Заказчик не должен терять концентрации и контроля над собственным телом как на рабочей или конструкционной зоне Батута, в воздушной зоне батута, так и при приземлении в место соскока. В случае, если Заказчик не уверен в выполнении упражнения, рекомендуется прекратить отработку такого упражнения.

8.17. Если в момент выполнения упражнения, Заказчик осознает, что не сможет выполнить тот или иной гимнастический элемент, ввиду физических или психологических причин, Заказчику рекомендуется постараться прекратить выполнение элемента, а если безопасное приземление невозможно, ввиду стадии выполнения элемента, необходимо постараться принять позицию тела, при которой будут минимизированы возможные травмы, в том числе, если этого требует сложившаяся ситуация, сгруппироваться, прижав подбородок к груди, колени прижать к плечам, а руками защитить голову. При этом не рекомендуется при падении выставлять руки или ноги по направлению движения падения, поскольку это может только увеличить риск получения травмы.

8.18. При получении травмы или установления факта получения травмы другим тренирующимся во время отработки упражнения как в рабочей зоне Батута, так и в месте соскока, незамедлительно уведомить об этом тренера или инструктора, а также, других тренирующихся, во избежание усугубления полученной травмы. Тренер или инструктор, а также тренирующиеся обязуются прекратить выполнение упражнений до транспортировки лица, получившего травму, в безопасную зону, в том числе для оказания пострадавшему первой медицинской помощи. При этом, в зависимости от полученной травмы, первую медицинскую помощь должны оказывать только соответствующие сотрудники Исполнителя или сотрудники медицинской службы. Во избежание риска усугубления полученной травмы, Заказчик, а также другие тренирующиеся не должны самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь, если у них нет соответствующих навыков, в том числе запрещается осуществлять транспортировку лица, получившего травму, в том числе, если такое пострадавший, ввиду полученной травмы, потерял сознание, без соответствующих распоряжений уполномоченных сотрудников Исполнителя или работников медицинской службы, также запрещается самостоятельно вправлять вывихи, смещения или переломы. Оказание первой медицинской помощи силами тренирующихся допускается только в том случае, если поблизости не оказалось уполномоченных сотрудников Исполнителя, а до прибытия работников медицинской службы или сотрудников Исполнителя есть риски ухудшения состояния пострадавшего лица, а равно если неоказание первой медицинской помощи может привести к смерти пострадавшего.

## 9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ «ПЕРЕКЛАДИНА»

9.1. Для минимизации рисков получения травм при использовании гимнастического спортивного оборудования «Перекладина» (далее также – «Перекладина») Заказчик обязан соблюдать правила, установленные настоящим разделом Инструкции.

9.2. К отработке упражнений на Перекладине не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также имеющие общее недомогание или травмы

9.3. При использовании Перекладины не допускается одновременное нахождение нескольких тренирующихся на оборудовании, ввиду риска столкновения в рабочей зоне спортивного оборудования, в воздушном пространстве оборудования или месте соскока, в связи с чем Заказчик обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего спортсмена и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Заказчик покинет рабочую зону оборудования и зону соскока.



9.4. Перед началом работы с Перекладиной Заказчик обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Заказчик должен проверить наличие и правильность расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в местах соскока с гимнастического снаряда, а также в зоне соскока или рабочей зоне оборудования не должно находиться посторонних предметов, за исключением специально уложенных гимнастических матов для отработки упражнений и соскоков с Перекладины, обеспечивающих безопасность при отработке упражнений на Перекладине и приземления тренирующихся. Также не допускается присутствия посторонних тренирующихся в местах соскока. По выполнении соскока с Перекладины Заказчик обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с Перекладины в места, не обеспечивающие безопасность приземления спортсмена, в том числе осуществлять приземления с Перекладины на конструкции из гимнастических матов с зазорами в местах укладки матов, в том числе не допускается осуществлять приземления на стены или иные конструкции гимнастического зала.

9.5. Отработка упражнений на Перекладине должна осуществляться в гимнастических наладках для минимизации риска соскальзывания с грифа перекладины исключительно под присмотром тренера или инструктора. Не допускается отработка сложных гимнастических упражнений и элементов самостоятельно без присмотра тренера или инструктора.

9.6. Перед началом выполнения упражнений на Перекладине необходимо убедиться в исправности и безопасности Перекладины, в том числе убедиться в надежности крепления стоек и тросов, а также грифа Перекладины. При обнаружении неисправности оборудования Заказчик обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправной Перекладине до устранения выявленных неисправностей.

9.7. Во избежание рисков получения травм от растяжений, вывихов или переломов, перед каждым началом выполнения упражнений на Перекладине Заказчик должен быть подготовлен к предстоящей тренировке, а именно, Заказчик должен отработать комплекс физических упражнений, направленных на разминку суставов, растяжку мышц и сухожилий, в противном случае, тренер или инструктор вправе не допускать Заказчика до выполнения упражнений на снаряде до устранения вышеописанных недостатков.

9.8. Не допускается выполнять сложные гимнастические упражнения, если таковые не соответствуют техническому и или физическому уровню подготовки Заказчика.

9.9. При обучении, отработке и выполнении гимнастических элементов на Перекладине Заказчик обязан в точности выполнять команды и или требования тренера или инструктора, в том числе, при требовании тренера инструктора прекратить выполнение упражнений.

9.10. При приземлении в зону соскока следить за постановкой ног, в том числе, при выполнении гимнастических элементов, во избежание травм, необходимо контролировать голенисто-плюсневый сустав для минимизации рисков получения травм от растяжения или вывихов.

9.11. При выполнении гимнастических упражнений, подразумевающих собой сложное, ациклическое, вращательное движение вращения тела, при котором происходят отталкивание (срыва) тела от грифа перекладины, полет с вращением тела и последующее его приземление (сальто вперед, назад, боковое и иные), у Заказчику необходимо контролировать собственное положение тела в пространстве, как в рабочей зоне оборудования, так и в воздушном пространстве над Перекладиной:

- не допускать запрокидывания головы во время вращения при выполнении сальто на соскоке с Перекладины;
- при выполнении сальто в группировке не допускать сведения коленей и приведение коленей к подбородку
- осуществлять приземление в зону соскока с перекладины, не допуская полного разгиба в коленном суставе, т.е. приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. а в случае воздействия инерции на тело при приземлении, необходимо выполнять страховочный кувырок.

- Не допускается работать на Перекладине без магнезии;
- Не допускается без должной физической и практической подготовки, в том числе без инструктора, а также оборудованного места соскока выполнять двойные элементы;

9.12. При потоковой отработке упражнений на Перекладине с другими тренирующимися, распространяются вышеперечисленные требования безопасности, в том числе в части нахождения на снаряде исключительно одного Спортсмена. При выполнении упражнения Заказчик должен незамедлительно покинуть место соскока во избежание получения травм от столкновения с другими тренирующимися. Заказчик, готовящийся к выполнению упражнений на Перекладине в потоковом режиме должен дожидаться, когда предыдущий Заказчик покинет место соскока и рабочей зоны Перекладины и только потом приступать к отработке упражнений.

9.13. В случае, если тренер или инструктор приостанавливает потоковое выполнение упражнений запрещается нахождение на рабочей зоне Перекладины или месте соскока. Отработка упражнений возобновляется только при соответствующей команде тренера или инструктора.

9.14 В случае, если тренер или инструктор, проводящий соответствующую тренировку, осуществляет консультацию или пояснение по условиям выполнения упражнений, Заказчик, получающий такую консультацию, должен прекратить выполнение упражнения и покинуть рабочую и или конструкционную зону Перекладины, а также зону соскока, выслушать инструктора и только после этого возобновить отработку упражнений.

9.15 В случае, если Заказчик выполняет упражнения по команде тренера или инструктора, Заказчик не должен терять концентрации и контроля над собственным телом как на рабочей или конструкционной зоне Перекладины,

в воздушной зоне Перекладины, так и при приземлении в месте соскока. В случае, если Заказчик не уверен в выполнении упражнения, рекомендуется прекратить отработку такого упражнения.

9.16 Если в момент выполнения упражнения, Заказчик осознает, что не сможет выполнить тот или иной гимнастический элемент, ввиду физических или психологических причин, у Заказчику рекомендуется постараться прекратить выполнение элемента, а если безопасное приземление невозможно, ввиду стадии выполнения элемента, необходимо постараться принять позицию тела, при которой будут минимизированы возможные травмы, в том числе, если этого требует сложившаяся ситуация, сгруппироваться, прижав подбородок к груди, колени прижать к плечам, а руками защитить голову. При этом не рекомендуется при падении выставлять руки или ноги по направлению движения падения, поскольку это может только увеличить риск получения травмы.

9.17 При получении травмы или установления факта получения травмы другим тренирующимся во время отработки упражнения как в рабочей зоне Перекладины, так и в месте соскока, незамедлительно уведомить об этом тренера или инструктора, а также, других тренирующихся, во избежание усугубления полученной травмы. Тренер или инструктор, а также тренирующиеся обязуются прекратить выполнение упражнений до транспортировки лица, получившего травму, в безопасную зону. При этом, в зависимости от полученной травмы, первую медицинскую помощь должны оказывать только соответствующие сотрудники Исполнителя или сотрудники медицинской службы. Во избежание риска усугубления полученной травмы, Заказчик, а также другие тренирующиеся не должны самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь, если у них нет соответствующих навыков, в том числе запрещается осуществлять транспортировку лица, получившего травму, в том числе, если такое лицо, ввиду полученной травмы, потеряло сознание, без соответствующих распоряжений уполномоченных сотрудников Исполнителя или работников медицинской службы, также запрещается самостоятельно вправлять вывихи, смещения или переломы. Оказание первой медицинской помощи силами тренирующихся допускается только в том случае, если поблизости не оказалось уполномоченных сотрудников Исполнителя, а до прибытия работников медицинской службы или сотрудников Исполнителя есть риски ухудшения состояния пострадавшего лица, а равно если не оказание первой медицинской помощи может привести к смерти пострадавшего.

9.18 При отработке элементов на Перекладине запрещается становиться ногами на гриф, тросы или направляющие Перекладины, осуществлять самостоятельную регулировку высоты перекладины, ее технических характеристик, сборку или разборку соответствующего оборудования.

## 10. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ «БРУСЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЖЕНСКИЕ РАЗНОВЫСОКИЕ»

10.1. Для минимизации рисков получения травм при использовании гимнастического спортивного оборудования «Разновысокие брусья» (далее также – «Оборудование», «Разновысокие брусья») Заказчик обязан соблюдать правила, установленные настоящим разделом Инструкции.

10.2. К отработке упражнений на Разновысоких брусьях не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также имеющие общее недомогание или травмы

10.3. При использовании Разновысоких брусьев не допускается одновременное нахождение нескольких тренирующихся на оборудовании, ввиду риска столкновения в рабочей зоне спортивного оборудования, в воздушном пространстве оборудования или месте соскока, в связи с чем Заказчик обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего спортсмена и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Заказчик покинет рабочую зону оборудования и зону соскока.

10.4. Перед началом работы с Оборудованием Заказчик обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Заказчик должен проверить наличие и правильность расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в местах соскока с гимнастического снаряда, а также в зоне соскока, в том числе в поролоновой яме или рабочей зоне оборудования не должно находиться посторонних предметов, за исключением специально уложенных гимнастических матов, или поролонового наполнителя для поролоновой ямы, для отработки упражнений и соскоков с Разновысоких брусьев, обеспечивающих безопасность при отработке упражнений на Разновысоких брусьях и приземления тренирующихся. Также не допускается присутствия посторонних тренирующихся в местах соскока. По выполнении соскока с Разновысоких брусьев Заказчик обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с Разновысоких брусьев в места, не обеспечивающие безопасность приземления Заказчика, в том числе осуществлять приземления с Разновысоких брусьев на конструкции из гимнастических матов с зазорами в местах укладки матов, в том числе не допускается осуществлять приземления на стены или иные конструкции гимнастического зала.

10.5. Оработка упражнений на Разновысоких брусьях должна осуществляться в гимнастических накладках для минимизации риска соскальзывания с грифа Разновысоких брусьев исключительно под присмотром тренера или инструктора. Не допускается отработка сложных гимнастических упражнений и элементов самостоятельно без присмотра тренера или инструктора.

10.6. Перед началом выполнения упражнений на Разновысоких брусьях необходимо убедиться в исправности и безопасности Разновысоких брусьев, в том числе убедиться в надежности крепления стоек, а также жердей Разновысоких брусьев, в том числе проверить качество их крепления. При обнаружении неисправности оборудования

Заказчик обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправных Разновысоких брусках до устранения выявленных неисправностей.

10.7. Во избежание рисков получения травм от растяжений, вывихов или переломов, перед каждым началом выполнения упражнений на Разновысоких брусках Заказчик должен быть подготовлен к предстоящей тренировке, а именно, Заказчик должен отработать комплекс физических упражнений, направленных на разминку суставов, растяжку мышц и сухожилий, в противном случае, тренер или инструктор вправе не допускать Заказчика до выполнения упражнений на снаряде до устранения вышеописанных недостатков.

10.8. Не допускается к выполнению сложные гимнастические упражнения, если таковые не соответствуют техническому и или физическому уровню подготовки Заказчика.

10.9. При обучении, отработке и выполнении гимнастических элементов на Разновысоких брусках Заказчик обязан в точности выполнять команды и или требования тренера или инструктора, в том числе, при требовании тренера инструктора прекратить выполнение упражнений.

10.10. При приземлении в зону соскока следить за постановкой ног, в том числе, при выполнении гимнастических элементов, во избежание травм, необходимо контролировать голенисто для минимизации рисков получения травм от растяжения или вывихов.

10.11. При выполнении гимнастических упражнений, подразумевающих собой сложное, ациклическое, вращательное движение вращение тела, при котором происходит отталкивание (срыва) тела от жердей Разновысоких брусков, полет с вращением тела и последующее его приземление (сальто вперед, назад, боковое и иные), у Заказчику необходимо контролировать собственное положение тела в пространстве, как в рабочей зоне оборудования, так и в воздушном пространстве над Батутом:

- не допускать запрокидывания головы во время вращения при выполнении сальто на соскоке с Разновысоких брусков;

- при выполнении сальто в группировке не допускать сведения коленей и приведение коленей к подбородку

- осуществлять приземление в зону соскока с Разновысоких брусков, не допуская полного разгиба в коленном суставе, т.е. приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. а в случае воздействия инерции на тело при приземлении, необходимо выполнять страховочный кувырок.

- к использованию Разновысоких брусков допускаются исключительно тренирующиеся женского пола, в том числе не допускаются к работе на Разновысоких брусках тренирующиеся ненадлежащего уровня теоретической, физической и практической подготовки без соответствующей страховки тренерами, инструкторами Исполнителя. Так представители Исполнителя, в том числе тренерский состав Исполнителя вправе запрещать использование Разновысокими брусками, если имеются подозрения в отсутствии должной подготовки у Заказчика.

10.12. При потоковой отработке упражнений на Разновысоких брусках с другими тренирующимися, распространяются вышеперечисленные требования безопасности, в том числе в части нахождения на снаряде исключительно одного спортсмена. При выполнении упражнения Заказчик должен незамедлительно покинуть место соскока во избежание получения травм от столкновения с другими тренирующимися. Заказчик, готовящийся к выполнению упражнений на Разновысоких брусках в потоковом режиме должен дожидаться, когда предыдущий Заказчик покинет место соскока и рабочей зоны Разновысоких брусков и только потом приступать к отработке упражнений.

10.13. В случае, если тренер или инструктор приостанавливает потоковое выполнение упражнений запрещается нахождение на рабочей зоне Разновысоких брусков или месте соскока. Отработка упражнений возобновляется только при соответствующей команде тренера или инструктора.

10.14. В случае, если тренер или инструктор, проводящий соответствующую тренировку, осуществляет консультацию или пояснение по условиям выполнения упражнений, Заказчик, получающий такую консультацию, должен прекратить выполнение упражнения и покинуть рабочую и или конструкционную зону Разновысоких брусков, а также зону соскока, выслушать инструктора и только после этого возобновить отработку упражнений.

10.15. В случае, если Заказчик выполняет упражнения по команде тренера или инструктора, Заказчик не должен терять концентрации и контроля над собственным телом как на рабочей или конструкционной зоне Разновысоких брусков, в воздушной зоне Разновысоких брусков, так и при приземлении в место соскока. В случае, если Заказчик не уверен в выполнении упражнения, рекомендуется прекратить отработку такого упражнения.

10.16. Если в момент выполнения упражнения, Заказчик осознает, что не сможет выполнить тот или иной гимнастический элемент, ввиду физических или психологических причин, у Заказчику рекомендуется постараться прекратить выполнение элемента, а если безопасное приземление невозможно, ввиду стадии выполнения элемента, необходимо постараться принять позицию тела, при которой будут минимизированы возможные травмы, в том числе, если этого требует сложившаяся ситуация, сгруппироваться, прижав подбородок к груди, колени прижать к плечам, а руками защитить голову. При этом не рекомендуется при падении выставлять руки или ноги по направлению движения падения, поскольку это может только увеличить риск получения травмы.

10.17. При получении травмы или установления факта получения травмы другим тренирующимся во время отработки упражнения как в рабочей зоне Разновысоких брусков, так и в месте соскока, незамедлительно уведомить об этом тренера или инструктора, а также, других тренирующихся, во избежание усугубления полученной травмы. Тренер или инструктор, а также тренирующиеся обязуются прекратить выполнение упражнений до транспортировки лица, получившего травму, в безопасную зону. При этом, в зависимости от полученной травмы, первую медицинскую помощь

должны оказывать только соответствующие сотрудники Исполнителя или сотрудники медицинской службы. Во избежание риска усугубления полученной травмы, Заказчик, а также другие тренирующиеся не должны самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь, если у них нет соответствующих навыков, в том числе запрещается осуществлять транспортировку лица, получившего травму, в том числе, если такое лицо, ввиду полученной травмы, потеряло сознание, без соответствующих распоряжений уполномоченных сотрудников Исполнителя или работников медицинской службы, также запрещается самостоятельно вправлять вывихи, смещения или переломы. Оказание первой медицинской помощи силами тренирующихся допускается только в том случае, если поблизости не оказалось уполномоченных сотрудников Исполнителя, а до прибытия работников медицинской службы или сотрудников Исполнителя есть риски ухудшения состояния пострадавшего лица, а равно если неоказание первой медицинской помощи может привести к смерти пострадавшего.

10.18. При отработке элементов на Разновысоких брусьях запрещается становиться ногами на жерди, опоры, тросы или направляющие Разновысоких брусьев, осуществлять самостоятельную регулировку высоты Разновысоких брусьев, их технических характеристик, сборку или разборку соответствующего оборудования.

## 11. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ.

11.1. Для минимизации рисков получения травм при использовании гимнастического спортивного оборудования для воздушной гимнастики Заказчик обязан соблюдать правила, установленные настоящим разделом Инструкции.

11.2. К отработке упражнений на оборудовании для воздушной гимнастики не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также имеющие общее недомогание или травмы.

11.3. При использовании оборудовании для воздушной гимнастики не допускается одновременное нахождение нескольких тренирующихся на оборудовании, ввиду риска столкновения в рабочей зоне спортивного оборудования, в воздушном пространстве оборудования или месте соскока, в связи с чем Заказчик обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего спортсмена и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Заказчик покинет рабочую зону оборудования и зону соскока.

11.4. Перед началом работы с Оборудованием для воздушной гимнастики Заказчик обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Заказчик должен проверить наличие и правильность расположения гимнастических матов (их поверхность должна быть ровной, между матами не должно быть промежутков) в местах соскока с гимнастического снаряда, а также в зоне соскока, в том числе в поролоновой яме или рабочей зоне оборудования не должно находиться посторонних предметов, за исключением специально уложенных гимнастических матов, или поролонового наполнителя для поролоновой ямы, для отработки упражнений и приземления тренирующихся. Также не допускается присутствия посторонних тренирующихся в местах соскока. По выполнении соскока с оборудования для воздушной гимнастики Заказчик обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с оборудования для воздушной гимнастики в места, не обеспечивающие безопасность приземления Заказчика.

11.5. В случае, если тренер или инструктор, проводящий соответствующую тренировку, осуществляет консультацию или пояснение по условиям выполнения упражнений, Заказчик, получающий такую консультацию, должен прекратить выполнение упражнения и покинуть рабочую и или конструкционную зону оборудования для воздушной гимнастики, а также зону соскока, выслушать инструктора и только после этого возобновить отработку упражнений.

11.6. Перед началом выполнения упражнений на оборудовании для воздушной гимнастики необходимо убедиться в исправности и безопасности такого оборудования, в том числе убедиться в надежности крепления крепежей, а также целостности рабочей поверхности, в том числе проверить качество крепления рабочей поверхности. При обнаружении неисправности оборудования Заказчик обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправном оборудовании до устранения выявленных неисправностей.