

Договор № \_\_\_\_\_

**Оказания спортивно-развлекательных услуг**

г. Москва

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 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 Фроловой Валерии Витальевны, действующей от имени Индивидуального предпринимателя Емельянова Романа Александровича на основании доверенности № 1-6/20-20 от 01.06.2020 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 имени и в интересах несовершеннолетнего

\_\_\_\_\_,  
*Фамилия, Имя, Отчество Занимающегося*

дата рождения: \_\_\_\_\_

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

серия: \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_,

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

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

\_\_\_\_\_  
именуемый в дальнейшем "Занимающийся", совместно именуемые Стороны, заключили настоящий Договор оказания услуг (далее также – «Договор») о нижеследующем:

## 1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Исполнитель обязуется оказывать Занимающемуся следующие услуги:

1.1.1. Физкультурно-развлекательные услуги:

- Услуги по проведению групповых занятий по акробатике, гимнастике и паркуру;
- Услуги по организации досуга Занимающегося;

1.1.2. Услуги по организации питания Занимающегося,

(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, гимнастике и паркуру, проводимый инструкторами Исполнителя с набранной группой

Занимающихся в зависимости от специфики занятий, физической и технической подготовленности Занимающихся.

1.2.2. Услуги оказываются в спортивном зале, оборудованном для проведения занятий акробатикой, гимнастикой и паркуру, расположенному по адресу:

Шоссе Энтузиастов 31 стр 18 (Гимнастический центр Yourways Origym)

1.2.2.1. Период оказания Физкультурно-развлекательных услуг:

с «\_\_\_» июля 2020 года по «\_\_\_» июля 2020 года и с «\_\_\_» июля 2020 года по «\_\_\_» июля 2020 года.

Услуги в вышеуказанный период оказываются ежедневно по следующему графику:

- Начало оказания услуг: 10:00 по Московскому времени.
- Проведение групповых занятий по акробатике, гимнастике и паркуру с 10:00 до 12:30 по Московскому времени.
- Организация питания Занимающихся: с 12:30 до 14:00 по Московскому времени.
- Организация досуга Занимающихся с 14:00 до 16:30;
- Окончание оказания Услуг – 17: 00.

(далее – «График оказания Услуг»).

1.2.3. Услуги оказываются на спортивном оборудовании и снарядах, предоставляемых Исполнителем.

1.2.4. В состав Услуг по проведению групповых занятий по акробатике, гимнастике и паркуру 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 стрейчинга – 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 Занимающегося, 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 досуга Занимающегося:

Под организацией досуга Занимающегося понимается организация культурно-развлекательной программы группе Занимающихся средствами и силами Исполнителя или средствами и силами привлекаемых Исполнителем третьих лиц, перечень которых устанавливается Исполнителем посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на странице по адресу: <https://t.me/joinchat/D4fQZBug-zeKm9KkYrz45Q>.

1.4. Состав и порядок оказания услуг по организации питания Занимающегося:

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

1.4.1.1. Питание предполагает собой разовое суточное питание проводимое в 12:30 в соответствии с графиком оказания услуг, установленным Договором, оказываемое Индивидуальным предпринимателем Николаевым Романом Романовичем

ОГРНИП: 319213000019909, ИНН: 212914264900, Дата присвоения ОГРНИП: 05.04.2019

Сайт: <http://selipoeli.com/>

Администратор: +7 929 653 0362

Управляющий: +7 926 858 3090

1.4.1.2. Меню питания предполагает формирование индивидуального рациона питания Занимающегося, формируемого по согласованию с Заказчиком, исходя из блюд и условий, указанных в Меню (Приложении № 3), вследствие чего Заказчик должен предоставить Исполнителю вариант питания Занимающегося, а именно указать перечисленные в Приложении №3 блюда, которые **могут входить** в рацион питания Занимающегося. При формировании рациона питания Занимающегося Заказчиком должны быть учтены имеющиеся медицинские противопоказания в питании Занимающегося, в том числе известные Заказчику аллергические реакции на различные виды продуктов.

1.4.1.3. Согласование рациона питания осуществляется по форме, изложенной в Приложении № 4 к Договору.

1.4.1.4. В случае, если Заказчик решит внести изменение в ранее согласованный рацион питания Занимающегося, то Заказчик обязан предупредить Исполнителя не позднее чем за 1 (один) рабочий день до планируемых изменений, посредством направления письма посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на контактный адрес почты Исполнителя: [info@yourways.ru](mailto:info@yourways.ru)

1.4.1.5. Уведомление о внесении изменений в план индивидуального меню Занимающегося должно содержать сведения о соответствующих изменениях в свободной форме, но позволяющие однозначно определить, какие изменения в питание Занимающегося в соответствии с Приложением № 3 вносятся, либо путем направления скан-копии Приложения № 4.

1.4.1.6. Место оказания услуг: город Москва, Электродный проезд, д. 16

1.4.1.7. Стоимость оказываемых услуг по организации питания Занимающегося 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 и/или Занимающегося (с согласия или распоряжения 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 Занимающихся от имени Заказчика и/или Занимающегося 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. Застраховать Занимающегося 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.

## **2.3. Занимающийся вправе:**

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

2.3.2. Пользоваться в порядке, установленном локальными нормативными актами, имуществом Исполнителя, необходимым для получения услуг.

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

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

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

## **2.4. Исполнитель обязан:**

2.4.1. Довести до Заказчика (Занимающегося) информацию, содержащую сведения об оказываемых по Договору Услугах.

2.4.2. Организовать и обеспечить качественное оказание Услуг.

2.4.3. Обеспечить Занимающемуся надлежащие материально-технические условия для получения Услуг.

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

## **2.5. Заказчик обязан:**

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

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

2.5.3. Не позднее чем за 10 (десяти) минут до начала оказания Услуг в соответствии с Графиком оказания Услуг, установленным Договором, обеспечить присутствие Занимающегося в месте оказания услуг, установленном п. 1.2.2. Договора.

2.5.4. Лично или посредством уполномоченного доверенного лица обеспечить встречу Занимающегося при окончании оказания Услуг в соответствии с Графиком оказания Услуг, установленным Договором, в месте указания услуг, установленном п. 1.2.2. Договора. В целях обеспечения безопасности жизни и здоровья Занимающегося, в случае если встречу Занимающегося будет осуществлять доверенное лицо, предоставить Исполнителю соответствующий уполномочивающий документ на такого представителя Заказчика.

2.5.5. Обеспечить постоянный контакт с Заказчиком по телефону, указанному в реквизитах Договора, для получения уточняющей информации.

2.5.6. Обеспечить Занимающегося необходимыми документами, личными вещами.

2.5.7. Возместить документально подтверждённый материальный ущерб, нанесённый Исполнителю или третьим лицам по вине Занимающегося, или дополнительные документально подтверждённые и согласованные с Заказчиком расходы Исполнителя, связанные с обеспечением последним нужд Занимающегося.

2.5.8. Обеспечить соблюдение Занимающимся условий Договора, в том числе донести до сведения Занимающегося следующие обязанности Занимающегося:

- Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Занимающимся и/или посетителям, обслуживающему персоналу Исполнителя, 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 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 спортивного зала Исполнителя, транспортных средств, 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 Исполнителя и мест приема пищи 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 Занимающегося от посещения тренировок до полного выздоровления.

- соблюдать правила пожарной безопасности на территории спортивного зала Исполнителя и иных мест оказания Услуг по Договору.

2.5.9. Предоставить Исполнителю медицинские справки, подтверждающие отсутствие у Занимающегося противопоказаний к спортивным занятиям, в том числе по дисциплинам, по которым оказываются Услуги (в случае, если действующим законодательством предусмотрены соответствующие справки). Контролировать здоровье Занимающегося и уведомить Исполнителя о наличии у Занимающегося хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней

внутренних органов. Исполнитель оставляет за собой право запросить у Заказчика медицинские документы, необходимые для предоставления услуг.

2.5.10. 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.

2.5.11. Заказчик вправе предоставить право выбора индивидуального рациона питания Занимающегося самому Занимающемуся.

## **2.6. Занимающийся обязан:**

2.6.1. Посещать занятия, согласно расписанию Исполнителя.

2.6.2. Бережно относиться к имуществу Исполнителя и третьих лиц, привлечённых Исполнителем для оказания услуг по Договору;

2.6.3. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Занимающимся и/или посетителям спортивного зала Исполнителя, обслуживающему персоналу Исполнителя, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

2.6.4. 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).

2.6.5. На период оказания Услуг, в том числе при перемещении до мест оказания Услуг, 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.

2.6.6. Не проносить на территорию спортивного зала Исполнителя, на которых осуществляется перемещение до мест оказания Услуг, а также места оказания услуг питания и не осуществлять приём или распространение спиртных напитков, табачных изделий, наркотических или психотропных веществ, оружия, взрывчатых веществ.

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

2.6.8. 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 Занимающегося от посещения тренировок до полного выздоровления.

2.6.9. Соблюдать правила пожарной безопасности на территории спортивного зала Исполнителя и иных мест оказания услуг.

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

3.1. Полная стоимость спортивно-оздоровительных услуг за весь период предоставления Услуг составляет \_\_\_\_\_ и включает в себя стоимость Физкультурно-развлекательных услуг, Услуг по организации питания Занимающегося, 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 предварительный платёж в размере 2000 (двух тысяч) рублей 00 копеек в течение 3 (трёх) рабочих дней с момента заключения договора, как доказательство заключения договора и в обеспечение его исполнения;

3.4.2. Оставшаяся сумма оплачивается Заказчиком не позднее, чем за 5 (пять) рабочих дней до срока начала оказания услуг, установленного в разделе 1 Договора.

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

3.5.1. Возврат денежных средств осуществляется исходя из количества дней фактически оказанных Заказчику услуг, но не менее 20 % (двадцати процентов) от общей стоимости Услуг в качестве компенсации фактически понесённых Исполнителем расходов.

3.5.2. При расторжении договора по согласию Сторон при возникновении обстоятельств непреодолимой силы в порядке и на условиях, предусмотренных Договором и действующим законодательством Российской Федерации, в срок ранее чем за 5 календарных дня до начала срока оказания Услуг – Исполнитель возвращает 100% от стоимости ранее оплаченных Услуг.

3.5.3. Оплата Услуг, в том числе дополнительных услуг, производится в наличной форме в кассе Исполнителя или в безналичной форме посредством использования форм безналичных платежей (банковские карточки), а равно путем перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя, указанных в реквизитах Сторон.

3.5.4. Оплата Услуг Исполнителя производится в следующей валюте: рубли (RUR).

3.5.5. Заказчик считается исполнившим свои обязанности по оплате Услуг в момент зачисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя или с момента поступления наличных денежных средств в кассу Исполнителя.

3.6. Дополнительные услуги:

3.6.1. Дополнительная услуга – «Вечерняя тренировка»:

– По предварительной записи Исполнителя, Заказчик оказывает Занимающемуся дополнительные спортивно-развлекательные услуги, которые предполагают собой оказание услуг по проведению групповых занятий по акробатике, гимнастике и паркуру, указанные в пункте 1.1.1. и пункте 1.2.4. Договора продолжительностью 2 часа с перерывом на отдых Занимающегося продолжительностью 20 (двадцать) минут.

– Ввиду действующей на момент заключения Договора эпидемической обстановкой, состав групп не может превышать более 7 (семи) человек в группе, вследствие вышеизложенного, во исполнение требований действующего законодательства, а также во избежание причинения вреда жизни и здоровью Занимающегося, дополнительные услуги оказываются на условиях предварительной записи, а в случаях, если состав группы, на момент обращения Заказчика, будет превышать установленное в данном пункте количество занимающихся, то Исполнитель оставляет за собой право отказать Заказчику в предоставлении такой дополнительной услуги.

– Предварительная запись на оказание дополнительных услуг осуществляется в месте оказания услуг, путем подписания соответствующего заявления на оказание дополнительных

спортивно-развлекательных услуг и предоставления такого заявления уполномоченному лицу Исполнителя - Администратору спортивного зала в срок не позднее чем за 1 календарный день до предполагаемой даты оказания дополнительных спортивно-развлекательных услуг.

- Период оказания услуг с 17:00 до 19:00 в период, указанный в заявлении Заказчика, но не превышающий срок и период оказания Услуг, установленные в настоящем Договоре.

- Стоимость дополнительных услуг не входит в стоимость Услуг, установленную в пункте 3.1. Договора, оплачивается отдельно и составляет 500 (пятьсот) рублей 00 копеек.

3.6.2. Дополнительная услуга «Ранее посещение»:

- По предварительной записи Исполнителя, Заказчик оказывает Занимающемуся дополнительные спортивно-развлекательные услуги, которые предполагают собой оказание услуг по организации досуга Занимающихся, указанные в пункте 1.1.1. и пункте 1.3. Договора продолжительностью 2 часа с перерывом на отдых Занимающегося продолжительностью 20 (двадцать) минут.

- Ввиду действующей на момент заключения Договора эпидемической обстановкой, состав групп не может превышать более 7 (семи) человек в группе, вследствие вышеизложенного, во исполнение требований действующего законодательства, а также во избежание причинения вреда жизни и здоровью Занимающегося, дополнительные услуги оказываются на условиях предварительной записи, а в случаях, если состав группы, на момент обращения Заказчика, будет превышать установленное в данном пункте количество занимающихся, то Исполнитель оставляет за собой право отказать Заказчику в предоставлении такой дополнительной услуги.

- Предварительная запись на оказание дополнительных услуг осуществляется в месте оказания услуг, путем подписания соответствующего заявления на оказание дополнительных спортивно-развлекательных услуг и предоставления такого заявления уполномоченному лицу Исполнителя - Администратору спортивного зала в срок не позднее чем за 1 календарный день до предполагаемой даты оказания дополнительных спортивно-развлекательных услуг.

- Период оказания услуг с 08:00 до 10:00 в период, указанный в заявлении Заказчика, но не превышающий срок и период оказания Услуг, установленные в настоящем Договоре.

- Стоимость дополнительных услуг не входит в стоимость Услуг, установленную в пункте 3.1. Договора, оплачивается отдельно и составляет 300 (триста) рублей 00 копеек.

3.7. Дополнительные услуги оплачиваются Заказчиком в порядке 100% предоплаты.

#### **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 условий Договора и/или требований Правил техники безопасности Занимающимся Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние здоровья Занимающегося. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и здоровью Занимающегося, причинённый в результате любых самостоятельных действий Занимающегося, 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 Занимающихся, 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 Занимающимся. Размер компенсации за причинённые повреждения равен причинённому ущербу.



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

4.6. Исполнитель не несёт ответственности за вред, причинённый здоровью или имуществу Занимающегося и/или 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 случае, если вследствие возникших обстоятельств непреодолимой силы, указанных в пункте 4.8. Договора, исполнение обязательств по Договору не представляется возможным, то Стороны вправе расторгнуть настоящий договор в порядке и на условиях, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

4.12. В случае, если Заказчик не предоставит сведения об ограничениях в питании Занимающегося, несоблюдение которых может повлечь под собой возникновение аллергических реакций на продукты питания, или предоставит недостоверные сведения, а равно, в случае, если Заказчик доверяет Занимающемуся самостоятельно определять меню питания, то Исполнитель не несет ответственности за здоровье Занимающегося.

4.13. 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 (Занимающегося) 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 (Занимающегося) 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 Занимающемуся убытков.

5.6. Заказчик вправе отказаться от исполнения настоящего Договора при условии оплаты Исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по Договору, с учетом требований пункта 3.5. Договора.

## **6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДОГОВОРА**

6.1. Исполнитель вправе снизить стоимость спортивно-оздоровительной услуги по Договору Занимающемуся, нуждающемуся в социальной помощи. Основания и порядок снижения стоимости спортивно-оздоровительной услуги устанавливаются локальным нормативным актом Исполнителя и доводятся до сведения Занимающегося.

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

6.3. 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

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

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

6.6. 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.

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

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

6.9. 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

6.10. 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 Занимающимся травмы на тренировке или соревнованиях вследствие нарушения Занимающимся требований настоящего Договора или Правил техники безопасности, Заказчик отказывается от предъявления претензий к проводящей тренировку или мероприятия стороне.

6.11. Заказчик подтверждает свое согласие на обработку Исполнителем его персональных данных и персональных данных Занимающегося, 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 и Занимающегося, необходимых для исполнения обязательств по Договору.

6.12. 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.

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

6.14. Все приложения являются неотъемлемой частью настоящего Договора.

## 7. РЕКВИЗИТЫ И ПОДПИСИ СТОРОН

### Заказчик

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О)  
Паспорт: \_\_\_\_\_  
Выдан: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Дата выдачи: \_\_\_\_\_  
Код подразделения: \_\_\_\_\_  
Зарегистрирован (а) по адресу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Занимающийся:

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О)  
Свидетельство о рождении:  
\_\_\_\_\_  
Выдан: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Дата выдачи: \_\_\_\_\_  
Зарегистрирован (а) по адресу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Заказчик

\_\_\_\_\_  
(подпись/расшифровка)

### Исполнитель

Индивидуальный предприниматель  
Емельянов Роман Александрович  
Юридический адрес: 111672, г. Москва, ул.  
Городецкая, д. 12/17, к. 1  
ОГРНИП 313774610900433  
ИНН 772082411937  
Телефон: 8 (495) 1353653

От имени Исполнителя  
ИП Емельянова Р.А.

\_\_\_\_\_  
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. Занимающийся 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. Занимающийся 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. Занимающемуся 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 Исполнителя, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Занимающимся, сотрудуникам Исполнителя, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

#### 1.9. Правила пользования раздевалками

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

1.9.2. Ключ от шкафчика выдается Занимающемуся 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. Занимающийся 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. Занимающийся обязан бережно относиться к имуществу Исполнителя, а также третьих лиц, предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях требований настоящей инструкции по технике безопасности Администратору;
- 1.13. у рекомендуется регулярно знакомиться с информацией, размещённой на информационном стенде;

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

- 2.1. и Занимающийся 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 Администратору на хранение в индивидуальной ячейке. 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 Занимающийся 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 подозрения 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. Занимающимся запрещается:
- 3.2.1. Начинать тренировочный процесс без полноценной разминки.
- 3.2.2. Пользоваться аудиосистемой, в том числе включать на аудиосистеме Исполнителя музыкальные композиции или транслировать музыкальные композиции на территории спортивного зала посредством аудиосистемы Занимающегося.
- 3.2.3. Стоять близко от других занимающихся, 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 Занимающемуся, полученный в результате любых самостоятельных занятий.
- 3.2.11. Самостоятельно давать инструкции и указания по выполнению элементов другим участникам тренировок.
- 3.2.12. Проносить на тренировки в спортивном гимнастическом зале Исполнителя 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, Занимающийся обязан прекратить занятия и незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору спортивного зала.
- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) Занимающийся обязан немедленно сообщить об этом инструктору или администратору спортивного зала и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При получении травмы Занимающийся 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 Занимающегося;
- 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 невроты и невротоподобные 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») Занимающийся 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 Занимающийся обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято другим тренирующимся, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего Занимающегося и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Занимающийся покинет зону полотна Батута или зону соскока.

8.4. Перед началом работы с Батутом Занимающийся обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Занимающийся 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 Занимающийся обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с Батута в места, не обеспечивающие безопасность приземления Занимающегося, 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 Занимающийся обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправном батуте до устранения выявленных неисправностей.

8.7. Занимающийся 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 Занимающегося 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 Занимающегося, 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 Занимающийся должен быть подготовлен к предстоящей тренировке, а именно, Занимающийся должен отработать комплекс физических упражнений, направленных на разминку суставов Занимающегося, растяжку мышц и сухожилий Занимающегося, в противном случае, тренер или инструктор вправе не допускать Занимающегося до выполнения упражнений на снаряде до устранения вышеописанных недостатков.

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

8.10. При обучении, отработке и выполнении гимнастических элементов на Батуте Занимающийся 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-пяточный сустав для минимизации рисков получения травм от растяжения или вывихов, при отработке гимнастических элементов необходимо контролировать нахождение тела Занимающегося, 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), Занимающемуся 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 Занимающегося. При выполнении упражнения Занимающийся должен незамедлительно покинуть место соскока во избежание получения травм от столкновения с другими тренирующимися. Занимающийся, готовящийся к выполнению упражнений на Батуте в потоковом режиме должен дожидаться, когда предыдущий Занимающийся 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, Занимающийся, 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 Занимающийся выполняет упражнения по команде тренера или инструктора, Занимающийся 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 Занимающийся не уверен в выполнении упражнения, рекомендуется прекратить отработку такого упражнения.

8.17. Если в момент выполнения упражнения, Занимающийся осознает, что не сможет выполнить тот или иной гимнастический элемент, ввиду физических или психологических причин, Занимающемуся 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 Занимающегося, 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, Занимающийся, 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 не оказание 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») Занимающийся 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 Занимающийся обязуется убедиться в отсутствии других

тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего Занимающегося и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Занимающийся покинет рабочую зону оборудования и зону соскока.

9.4. Перед началом работы с Перекладиной Занимающийся обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Занимающийся 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 Занимающийся обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с Перекладины в места, не обеспечивающие безопасность приземления Занимающегося, 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 накладках 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 Занимающийся 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 Занимающийся должен быть подготовлен к предстоящей тренировке, а именно, Занимающийся должен отработать комплекс физических упражнений, направленных на разминку суставов Занимающегося, растяжку мышц и сухожилий Занимающегося, в противном случае, тренер или инструктор вправе не допускать Занимающегося до выполнения упражнений на снаряде до устранения вышеописанных недостатков.

9.8. Не допускается к выполнению сложных гимнастических упражнений, если таковые не соответствуют техническому и или физическому уровню подготовки Занимающегося.

9.9. При обучении, отработке и выполнении гимнастических элементов на Перекладине Занимающийся 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 голеностоп 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 происходит отталкивание (срыва) тела от грифа перекладины, полет с вращением тела и последующее его приземление (сальто вперед, назад, боковое и иные), у Занимающемся 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 Занимающегося 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 Занимающегося. При выполнении упражнения Занимающийся должен незамедлительно покинуть место соскока во избежание получения травм от столкновения с другими тренирующимися. Занимающийся, готовящийся к выполнению упражнений на Перекладине в потоковом режиме должен дождаться, когда предыдущий Занимающийся 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, Занимающийся, 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 Занимающийся выполняет упражнения по команде тренера или инструктора, Занимающийся 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 место соскока. В случае, если Занимающийся не уверен в выполнении упражнения, рекомендуется прекратить отработку такого упражнения.

9.16 Если в момент выполнения упражнения, Занимающийся осознает, что не сможет выполнить тот или иной гимнастический элемент, ввиду физических или психологических причин, у Занимающемся 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 обязаны прекратить выполнение упражнений до транспортировки Занимающегося, 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, Занимающийся, 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.

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») Занимающийся 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 Занимающийся обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего Занимающегося и приступать к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Занимающийся покинет рабочую зону оборудования и зону соскока.

10.4. Перед началом работы с Оборудованием Занимающийся обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Занимающийся 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 Занимающийся обязан незамедлительно покинуть зону соскока во избежание столкновения с другими тренирующимися. Запрещается совершать соскок с Разновысоких брусьев в места, не обеспечивающие безопасность приземления Занимающегося, 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. Отработка 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 Занимающийся обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправных Разновысоких брусьях до устранения выявленных неисправностей.

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

10.9. При обучении, отработке и выполнении гимнастических элементов на Разновысоких брусьях Занимающийся 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 голеностоп для минимизации рисков получения травм от растяжения или вывихов.

10.11. При выполнении гимнастических упражнений, подразумевающих собой сложное, ацикличное, вращательное движение вращение тела, при котором происходят отталкивание (срыва) тела от жердей Разновысоких брусьев, полет с вращением тела и последующее его приземление (сальто вперед, назад, боковое и иные), у Занимающегося 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 брусьев;

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

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

- к использованию Разновысоких брусьев допускаются исключительно тренирующиеся женского пола, в том числе не допускаются к работе на Разновысоких брусьях 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 брусьями, если имеются подозрения в отсутствии должной подготовки у Занимающегося.

10.12. При потоковой отработке упражнений на Разновысоких брусьях с другими тренирующимися, распространяются вышеперечисленные требования безопасности, в том числе в части нахождения на снаряде исключительно одного Занимающегося. При выполнении упражнения Занимающийся должен незамедлительно покинуть место соскока во избежание получения травм от столкновения с другими тренирующимися. Занимающийся, готовящийся к выполнению упражнений на Разновысоких брусьях в потоковом режиме должен дождаться, когда предыдущий Занимающийся покинет место соскока и рабочей зоны Разновысоких брусьев 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 брусьев 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, Занимающийся, получающий такую консультацию, должен прекратить выполнение упражнения и покинуть рабочую и или конструкционную зону Разновысоких брусьев, а также зону соскока, выслушать инструктора и только после этого возобновить отработку упражнений.

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

10.16. Если в момент выполнения упражнения, Занимающийся осознает, что не сможет выполнить тот или иной гимнастический элемент, ввиду физических или психологических причин, у Занимающегося 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 брусьев, 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 обязаны прекратить выполнение упражнений до транспортировки Занимающегося, 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, Занимающийся, 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 Занимающийся 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 Занимающийся обязуется убедиться в отсутствии других тренирующихся на таком оборудовании. Если оборудование занято, необходимо дождаться окончания упражнений предыдущего Занимающегося и приступить к выполнению упражнений только после того, как предыдущий Занимающийся покинет рабочую зону оборудования и зону соскока.

11.4. Перед началом работы с Оборудованием для воздушной гимнастики Занимающийся обязан убедиться в безопасности зоны соскока с оборудования, так, Занимающийся 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 Занимающийся 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 Занимающегося.

11.5. В случае, если тренер или инструктор, проводящий соответствующую тренировку, осуществляет консультацию или пояснение по условиям выполнения упражнений, Занимающийся, 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 Занимающийся обязуется незамедлительно уведомить об этом тренера, инструктора или администратора спортивного зала. Не допускается осуществлять упражнения на неисправном оборудовании до устранения выявленных неисправностей.



Приложение № 2 к Договору оказания  
спортивно-развлекательных услуг от \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_. № \_\_\_\_\_  
Индивидуальному предпринимателю  
Емельянову Роману Александровичу  
от

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. заявителя (родителя) указывается полностью)  
Паспорт: \_\_\_\_\_  
Серия \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
Выдан: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Дата выдачи: \_\_\_\_\_  
Код подразделения: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
Зарегистрирован (на) по адресу: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Контактные телефоны  
\_\_\_\_\_  
(Указывается домашний, рабочий, мобильный)

**ЗАЯВЛЕНИЕ НА ОКАЗАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ**

Прошу оказать следующие дополнительные спортивно-развлекательные услуги

«Ранее посещение»       «Вечерняя тренировка»

в соответствии с договором оказания спортивно-развлекательных услуг от \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_ моему ребенку (Занимающемуся):

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Место жительства \_\_\_\_\_

Свидетельство о рождении ребенка (или паспорт ребенка):

серия \_\_\_\_\_, № \_\_\_\_\_, дата выдачи \_\_\_\_\_,

кем выдан \_\_\_\_\_,

с 17:00 до 18:00 на период с « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года по « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

1. Я предупрежден (а), что услуги, предоставляемые Исполнителем, являются разновидностью спортивной гимнастики и, несмотря на принимаемые тренером, инструктором меры предосторожности, не исключают получение неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе тренировочных занятий. В случае получения моим ребенком травмы на тренировке отказываюсь от предъявления претензий к проводящей мероприятие стороне. Подтверждаю, что мой несовершеннолетний ребенок не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом и полностью принимаю на себя ответственность за состояние здоровья своего несовершеннолетнего ребенка.

2. Ребенка после окончания занятий обязуюсь забрать лично или доверяю выполнение данного поручения (указать всех, кто это будет делать и степень родства):

1. \_\_\_\_\_ тел \_\_\_\_\_  
(указать Ф.И.О. полностью)

2. \_\_\_\_\_ тел \_\_\_\_\_  
(указать Ф.И.О. полностью)

**2.1. Прим. В случае, если Вы доверяете своему ребенку приходить на занятия и уходить после их окончания самостоятельно необходимо заполнить следующее:**

Доверяю своему ребенку приходить на занятия и возвращаться домой после окончания занятий самостоятельно.

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

4. Подтверждаю, что указанные в настоящем заявлении персональные данные, а также сведения о состоянии здоровья Занимающегося являются достоверными и обязуюсь нести ответственность за предоставление недостоверной информации. В целях оценки качества оказываемых услуг даю согласие на свое участие и участие моего ребенка в мониторинге (анкетировании). В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» даю согласие на обработку и использование персональных данных своих и своего ребенка. С Политикой обработки персональных данных Исполнителя ознакомлен (а).

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (расшифровка подписи)



**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

С «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года по «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 года

Я \_\_\_\_\_

утверждаю следующее индивидуальное меню питания Занимающегося \_\_\_\_\_ :

	Супы	Горячее	Пельмени	Салат	Компот
<b>Понедельник</b>	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Борщ <input type="checkbox"/> харчо <input type="checkbox"/> фасольевый суп <input type="checkbox"/> щи <input type="checkbox"/> картофельный суп с грибами и мясом	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Паста Альфредо <input type="checkbox"/> Бифштекс с яйцом с пюре картофельным <input type="checkbox"/> Фрикасе куриное с рисом и куркумой <input type="checkbox"/> паста с курицей и грибами <input type="checkbox"/> буженина с картофельным пюре <input type="checkbox"/> Болоньезе <input type="checkbox"/> Отбивная из печени	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Свинина-говядина <input type="checkbox"/> манты <input type="checkbox"/> курица <input type="checkbox"/> С сыром <input type="checkbox"/> Шпинатом <input type="checkbox"/> сладкие вареники	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Капустный с огурцом <input type="checkbox"/> Мясной <input type="checkbox"/> Оливье <input type="checkbox"/> Овощной <input type="checkbox"/> Нежный <input type="checkbox"/> с ветчиной <input type="checkbox"/> огурцы с редисом	<input type="checkbox"/> НЕТ
<b>Вторник</b>	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Овощной с курицей <input type="checkbox"/> суп гуляш с говядиной <input type="checkbox"/> рассольник <input type="checkbox"/> лапша куриная <input type="checkbox"/> борщ <input type="checkbox"/> гороховый с Копченностями <input type="checkbox"/> гороховый <input type="checkbox"/> свекольник	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Паста Карбонара <input type="checkbox"/> плов с говядиной <input type="checkbox"/> котлеты куриные с грибами и картофелем <input type="checkbox"/> зразы с сыром и картофельным пюре <input type="checkbox"/> говядина отварная	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Свинина-говядина <input type="checkbox"/> манты <input type="checkbox"/> курица <input type="checkbox"/> С сыром <input type="checkbox"/> Шпинатом <input type="checkbox"/> сладкие вареники	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Винегрет <input type="checkbox"/> Оливье <input type="checkbox"/> Овощной <input type="checkbox"/> Крабовый с курицей	<input type="checkbox"/> НЕТ
<b>Среда</b>	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Гороховый с мясом <input type="checkbox"/> щи с квашеной капустой <input type="checkbox"/> щи со шпинатом <input type="checkbox"/> щи уральские <input type="checkbox"/> харчо <input type="checkbox"/> картофельный с фрикадельками <input type="checkbox"/> гороховый <input type="checkbox"/> свекольник	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Паста Болоньезе <input type="checkbox"/> паста Альфредо <input type="checkbox"/> ножки по-веронски со спагетти <input type="checkbox"/> плов из баранины <input type="checkbox"/> паста с курицей и грибами <input type="checkbox"/> гуляш из говядины с гречкой	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Свинина-говядина <input type="checkbox"/> манты <input type="checkbox"/> курица <input type="checkbox"/> С сыром <input type="checkbox"/> Шпинатом <input type="checkbox"/> сладкие вареники	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Овощной <input type="checkbox"/> с огурцом и яйцом <input type="checkbox"/> салат по-мюнхенски <input type="checkbox"/> зимний <input type="checkbox"/> столичный	<input type="checkbox"/> НЕТ
<b>Четверг</b>	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Овощной рыбный <input type="checkbox"/> солянка мясная <input type="checkbox"/> уха <input type="checkbox"/> рассольник <input type="checkbox"/> солянка мясная <input type="checkbox"/> гороховый <input type="checkbox"/> свекольник	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Паста с морепродуктами <input type="checkbox"/> горбуша запеченная с рисом и овощами <input type="checkbox"/> хашлама <input type="checkbox"/> паста с горбушей <input type="checkbox"/> люля по-деревенски <input type="checkbox"/> треска запеченная с овощами и рисом <input type="checkbox"/> паста с курицей и грибами	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Свинина-говядина <input type="checkbox"/> манты <input type="checkbox"/> курица <input type="checkbox"/> С сыром <input type="checkbox"/> Шпинатом <input type="checkbox"/> сладкие вареники	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Мимоза <input type="checkbox"/> капустный с морковью <input type="checkbox"/> с курицей <input type="checkbox"/> блинный <input type="checkbox"/> селедка под шубой <input type="checkbox"/> пекинская капуста с курицей <input type="checkbox"/> рыбный	<input type="checkbox"/> НЕТ
<b>Пятница</b>	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Картофельный с Фрикадельками <input type="checkbox"/> Борщ <input type="checkbox"/> Шурпа <input type="checkbox"/> суп лапша с курицей <input type="checkbox"/> гороховый <input type="checkbox"/> свекольник	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Голубцы в сливочном соусе <input type="checkbox"/> азу по-татарски с пюре <input type="checkbox"/> паста с курицей и овощами <input type="checkbox"/> оладья из курицы с пюре <input type="checkbox"/> бефстроганов с рисом <input type="checkbox"/> ёжики с пюре	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Свинина-говядина <input type="checkbox"/> манты <input type="checkbox"/> курица <input type="checkbox"/> С сыром <input type="checkbox"/> Шпинатом <input type="checkbox"/> сладкие вареники	<input type="checkbox"/> НЕТ <input type="checkbox"/> Оливье <input type="checkbox"/> Летний <input type="checkbox"/> Витаминный <input type="checkbox"/> коул слоу <input type="checkbox"/> огурец с яйцом <input type="checkbox"/> огурец с редиской	<input type="checkbox"/> НЕТ

Или:  Настоящим доверяю Занимающемуся самостоятельно определять индивидуальное меню питания.

СОГЛАСОВАНО:

Заказчик: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ От имени Исполнителя \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_