

**ПУБЛИЧНАЯ ОФЕРТА (ДОГОВОР)  
НА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ УСЛУГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ № 06/23**

г. Москва

14 августа 2023 года

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНОВ**

1. **Исполнитель** — ООО «Компания ШОУ ЛЭНД», работники и привлекаемые по договору оказания услуг ООО «Компания ШОУ ЛЭНД» третьи лица, оказывающие услуги, предусмотренные настоящим договором и Правилами оказания услуг.
2. **Заказчик** — физическое лицо, непосредственно принимающее оказание услуги
3. **Услуга** — действия, предпринимаемые Исполнителем для удовлетворения потребностей Заказчика, объем и содержания которых определяются в Правилах оказания услуг. Услуги, оказываемые по настоящему Договору являются физкультурно-оздоровительными и не подлежат лицензированию и не требуют получения разрешительных документов:
4. **Правила оказания услуг** — перечень не противоречащих законодательству РФ условий и положений оказания Услуг Исполнителем, которые зависят от выбранного вида Услуги.
5. **Территория** - все помещения, занимаемые Исполнителем, в том числе, все помещения бассейнов и иные подсобные помещения.
6. **Срок действия** абонеента «H2O-land» определены в настоящем Договоре оферты. Занятия неиспользованные посетителем в срок не по вине ООО «Компания ШОУ ЛЭНД» (пропавшие занятия) — считаются использованными.

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. В соответствии со ст. 437 Гражданского кодекса Российской Федерации данный документ, адресован всем совершеннолетним физическим лицам, именуемым далее по тексту «Заказчик», является публичной офертой — официальным предложением Общества с ограниченной ответственностью «Компания ШОУ ЛЭНД», именуемого далее по тексту «Исполнитель», в лице генерального директора Якуниной Олеси Владимировны, действующей на основании Устава, заключить Договор на предоставление услуг в области спорта на указанных ниже условиях.

1.2. Полным и безоговорочным акцептом настоящей публичной оферты является осуществление Заказчиком первой оплаты предложенных Исполнителем услуг в порядке, определенном в разделе 4 настоящего предложения (ст. 438 ГК РФ) и получение Исполнителем соответствующего финансового документа, подтверждающего факт оплаты.

1.3. Акцепт оферты означает, что Заказчик согласен со всеми положениями настоящего предложения, и равносителен заключению договора об оказании услуг в области спорта на приведенных ниже условиях. В связи с изложенным, внимательно прочитайте текст данного предложения.

Если Вы не согласны с каким-либо пунктом настоящего предложения, Исполнитель предлагает Вам отказаться от использования услуг.

**2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА**

2.1. Исполнитель предоставляет Заказчику услуги в течение определенного периода в области спорта, а именно проведение занятий по виду спорта: плавание (далее — «Занятия»), а Заказчик принимает и оплачивает вышеуказанные услуги в порядке и в размере согласно разделу 4 настоящего Договора.

2.2. Вышеуказанные услуги Исполнитель предоставляет в своих специально оборудованных помещениях (бассейнах), согласно утвержденному Прайсу, указанному в Приложении № 1 к настоящему Договору, являющемся его неотъемлемой частью.

**3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН**

3.1. Исполнитель принимает на себя следующие обязанности:

Заказчик

Исполнитель

3.1.1. Исполнитель обязуется в течение срока действия настоящего Договора оказывать Заказчику Услуги, предусмотренные настоящим Договором, с надлежащим качеством и санитарно-гигиеническим требованиям.

3.1.2. Проводить для Заказчика Занятия в соответствии с расписанием, стоимостью и расположением бассейнов;

3.1.3. Заранее знакомить Заказчика с графиком работы Территории Исполнителя, количестве и продолжительности Занятий, а также знакомить Заказчика с внутренними правилами поведения на Территории Исполнителя и правилами техники безопасности, указанными в приложении № 1 к настоящему Договору, являющемся его неотъемлемой частью (далее – «Правила»);

3.1.4. Привлекать для проведения Занятий тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих только высшее специальное образование и большой практический опыт работы;

3.1.5. Предоставлять Заказчику достоверную информацию о видах предоставляемых Услуг, способах их предоставления, условиях оплаты услуг и другую информацию, необходимую в рамках исполнения условий настоящего Договора.

3.1.6. Сохранять конфиденциальность персональных данных Заказчика и предоставленной Заказчиком информации, за исключением случаев, когда Исполнитель обязан раскрыть такую информацию и персональные данные уполномоченным государственным органам в соответствии с требованиями действующего законодательства.

3.1.7. Информировать Заказчика об изменениях расписания структуры услуг, оказываемых по настоящему договору, и условиях их оказания.

3.2. Заказчик принимает на себя следующие обязанности:

3.2.1. Оплачивать услуги Исполнителя согласно разделу 4 настоящего Договора;

3.2.2. Своевременно предоставлять Исполнителю копии финансовых документов об оплате услуг Исполнителя;

3.2.3. Сообщать Исполнителю достоверную контактную информацию и свои реквизиты;

3.2.4. Предоставлять все требуемые Исполнителем справки и информацию о здоровье Заказчика, заранее письменно информировать Исполнителя об имеющихся противопоказаниях к Занятиям по состоянию здоровья Заказчика;

3.2.5. Соблюдать рекомендации инструкторов (тренеров) о продолжительности и интенсивности физкультурно-оздоровительных занятий. Бережно относиться к спортивному и иному инвентарю, если таковой будет предоставлен Исполнителем для оказания Услуг.

3.2.6. Заказчик обязан при посещении занятий внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

3.2.7. Заказчик обязан строго соблюдать чистоту и порядок Территории, требования безопасности занятий, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, бережно относиться к имуществу Исполнителя;

3.2.8. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при возникновении инфекционных, кожных и иных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний воздержаться от посещения занятий) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей. Незамедлительно информировать инструктора в случае ухудшения самочувствия во время оказания Услуги.

3.2.9. При наличии у Заказчика признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания Исполнитель приостанавливает оказание Услуг по Договору. Оказание Услуг возобновляется после предоставления Заказчиком выданного медицинским учреждением документа, разрешающего посещение Заказчиком занятий в физкультурно-спортивных организациях.

3.2.10. Регулярно знакомиться с информацией, размещенной на сайте Исполнителя

3.3. Исполнитель вправе:

3.3.1. При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий ограничить время и нагрузку занятий, в случае появления опасности нанесения вреда здоровью Заказчика, поставив об этом в известность Заказчика и предложив ему самостоятельно пройти в дальнейшем обследование в медицинском учреждении на предмет возможности дальнейших занятий.

Заказчик

---

Исполнитель

---

- 3.3.2. В случае не предоставления информации либо предоставления недостоверной информации о здоровье или медицинских противопоказаниях к Занятиям, расторгнуть договор в одностороннем порядке без пересчета произведенной оплаты по договору;
- 3.3.3. Не допускать к занятиям Заказчика в случае наличия у него медицинских противопоказаний, а также при плохом самочувствии, в острый период заболевания и/или в период обострения хронического заболевания, в том числе в случае, если у Заказчика имеются признаки вирусных или простудных заболеваний (повышенная температура, кашель, насморк, сыпь и т.д.), а также признаков наличия у Заказчика внешних признаков состояния алкогольного и/или наркотического опьянения;
- 3.3.4. В случае нарушения Заказчиком во время Занятий Правил расторгнуть настоящий Договор в одностороннем порядке;
- 3.3.5. В случае нарушения несовершеннолетним или Заказчиком требований Договора, правил пребывания на объекте спорта, нарушение требований безопасности оказания услуг и положения о пропускном и внутри объектовом режимах, расторгнуть Договор в одностороннем порядке.
- 3.3.6. Требовать от Заказчика предоставления документов и информации, необходимых для оказания услуг по договору, в том числе предусмотренных п.п. 3.2.4 - 3.2.5, а также иных документов, необходимых для оценки Исполнителем правомерности требований Заказчика;
- 3.3.7. Исполнитель имеет право изменять условия данной публичной оферты, прейскурант, перечень услуг, правила оказания услуг, расписание занятий без предварительного согласования с Заказчиком, обеспечивая при этом публикацию изменённых условий на сайте.
- 3.3.8. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий Договор в случае невыполнения Заказчиком обязанностей, предусмотренных пунктом 4.
- 3.3.9. Занятия, пропущенные по вине Заказчика – не компенсируются.

3.4. Заказчик имеет право:

- 3.4.1. Получать от Исполнителя до или после Занятий устные разъяснения результатов тренировочного процесса.
- 3.4.2. При наличии договоренности между Заказчиком и Исполнителем перечень вышеуказанных прав и обязанностей по настоящему Договору может быть уточнен, изменен и/или дополнен путем составления дополнительного соглашения к настоящему Договору.
- 3.4.3. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями настоящего Договора.
- 3.4.4. Получать от Исполнителя необходимую и достоверную информацию об Услугах и порядке их оказания.
- 3.4.5. Требовать оказания качественных Услуг.

#### **4. ОПЛАТА ДОГОВОРА**

- 4.1. Заказчик оплачивает услуги Исполнителя ежемесячно, но не позднее 25 (Двадцать пятого) числа месяца, предшествующего перед месяцем оказания Услуг путем безналичного перечисления денежных средств на указанный в настоящем Договоре расчетный счет Исполнителя, или путем внесения наличных денежных средств в кассу Исполнителя.
- 4.2. Размер ежемесячной платы и стоимость дополнительных услуг зависят от выбранной программы Занятий.
- 4.3. Размер оплаты может быть изменен Исполнителем при предварительном уведомлении об этом Заказчика не менее чем за один календарный месяц путем размещения объявлений в местах проведения Занятий и на официальном сайте Исполнителя в сети «Интернет» (<https://www.H2O-land.ru>)
- 4.4. Все платежи осуществляются в российских рублях, датой оплаты считается дата зачисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя.
- 4.5. В случае болезни Заказчика, подтвержденной медицинскими документами (оригинал) Заказчик имеет право запросить пересчет оплаты, с учетом пропущенных занятий за один непрерывный период отсутствия от 4 (четырёх) и более занятий, на следующий за пропуском месяц. Перерасчет осуществляется один раз в текущем году.

Заказчик

---

Исполнитель

---

## 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. Стороны не несут ответственности в случае невыполнения, несвоевременного или ненадлежащего выполнения их обязательств по настоящему Договору, если это обусловлено исключительно действием обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), то есть чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств. При этом Сторона, для которой стало невозможным выполнение своих обязательств по настоящему Договору, обязана в течение 3 (трех) календарных дней сообщить об этом в устной или письменной форме другой Стороне. Невыполнение этого условия лишает Сторону права ссылаться на обстоятельства непреодолимой силы.

5.2. В случае просрочки Заказчиком оплаты ежемесячного платежа более, чем на 5 (Пять) календарных дней, Исполнитель вправе прекратить оказание услуг до полной оплаты задолженности.

## 6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Настоящий Договор вступает в силу с даты оплаты Заказчиком услуг Исполнителя в соответствии с п. 4.1 настоящего Договора и считается заключенным сроком на один месяц с даты фактического начала Занятий.

6.2. Исполнитель вправе изменять условия данного Договора в одностороннем порядке. Датой вступления в силу изменений и дополнений настоящего Договора, а также дополнительных соглашений к нему, являющихся его неотъемлемой частью, считается дата их опубликования на официальном сайте Исполнителя в сети «Интернет» (<https://www.H2O-land.ru>)

6.3. В случае изменения реквизитов и контактной информации Стороны обязаны в течение 10 (Десять) календарных дней уведомить об этом друг друга.

## 7. РЕКВИЗИТЫ

Заказчик:  
ФИО \_\_\_\_\_  
Адрес регистрации \_\_\_\_\_  
Паспортные данные \_\_\_\_\_  
Выдан \_\_\_\_\_  
Дата выдачи \_\_\_\_\_  
Код подразделения \_\_\_\_\_  
Контактный номер телефона \_\_\_\_\_  
Адрес электронной почты \_\_\_\_\_

Исполнитель:  
**Общество с ограниченной  
ответственностью «Компания ШОУ ЛЭНД»**  
Юридический адрес: 127081, Москва г,  
Молодцова ул, дом № 25, корпус 1, кв. 206  
Фактический адрес: 109202, Москва, улица 1-я  
Фрезерная, 2/1, стр 11  
ИНН 9715312244 КПП 771501001  
Наименование банка АО «Тинькофф Банк»  
Р/с 40702810510000810964  
К/с 30101810145250000974  
БИК 044525974  
Адрес электронной почты: H2O-land@mail.ru  
Официальный сайт: <https://www.H2O-land.ru>

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / Якунина О.В.

Заказчик

Исполнитель

Приложение №1 к публичной оферте  
(договору) на предоставление услуг  
по физической культуре № 06/23 от  
14 августа 2023 г.

**СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА  
НА УСЛУГИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЮ)**

**СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ**

ТРЕНИРОВКА ПО ПЛАВАНИЮ 45 мин:

**ТАРИФ ОРГАНИЗОВАННЫЕ ГРУППЫ (ОГ)**

3 РАЗА В НЕДЕЛЮ - 450 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ - 450 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

1 РАЗ В НЕДЕЛЮ - 500 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

**ТАРИФ «СЕМЬЯ НА ВОДЕ»** (1 взрослый + 1 ребенок от 3 лет) - 45 мин:

1 РАЗ В НЕДЕЛЮ - 900 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

**ТАРИФ АКВААЭРОБИКА**

СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА «ИНЖЕНЕРНАЯ» - 500 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА «БУСИНОВО» - 500 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА «МОЛНИЯ» - 450 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ – 500 РУБЛЕЙ/ЗАНЯТИЕ

Заказчик

---

Исполнитель

---

### Правила посещения бассейна:

1. Выполнять все требования инструктора бассейна или тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.
2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне:
  - время прохождения через турникет, в раздевалку и приём душа перед сеансом за 15 минут до начала сеанс
  - время нахождения в чаше бассейна согласно расписанию
  - время приёма душа после сеанса и нахождение в раздевалке - 30 минут.
3. Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна:
  - сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в герметичном пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.
  - посетитель должен иметь при себе купальный костюм, шапочку, полотенце, предметы гигиены: мыло и мочалка.
  - при отсутствии одного из предметов посетитель к занятиям не допускается.
  - Для мытья тела рекомендуется использование твердого или жидкого мыла.
4. в целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности должны проноситься в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.
5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.) Использование гигиенических предметов в стеклянной таре запрещены.
6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены.
7. Принять тщательный душ в течении 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом)
8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.
9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки.
10. По окончании сеанса посетители должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
11. Вход в воду и выход после сеанса осуществляется по команде тренера или инструктора. После подачи сигнала об окончании занятий посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход
12. О преждевременном уходе с занятия посетитель обязан поставить в известность тренера или инструктора.
13. Заниматься только на дорожках, отведённых инструктором
14. После окончания сеанса покинуть бассейн (зону душа и раздевалки) в течении 30 минут

Заказчик

Исполнитель

15. Соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:

- при плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.
- для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
- все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

16. При первом посещении бассейна пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем журнале.

17. При первом посещении бассейна посетитель должен в обязательном порядке предоставить:

- справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием.
- только для детей до 10 лет - справку о результатах паразитологического обследования. срок действия такой справки - 3 месяца.
- справки должны предоставляться администратору для последующей регистрации у медицинской сестры.

18. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 метра) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

### **Правила поведения в бассейне во время плавания**

1. При плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.
2. При плавании необходимо обгонять слева впереди плывущих.
3. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
4. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
5. Не разрешается прыгать с бортиков и тумбочек бассейна.
6. Не разрешается толкаться во время плавания.
7. Не разрешается висеть на дорожках бассейна.
8. Не разрешается плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.
9. В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.
10. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
11. Запрещено плавать с жевательной резинкой.
12. Не разрешается плавать без шапочки, так как волосы засоряют фильтры бассейна.

### **Правилами бассейна запрещается:**

При установлении запретов и рекомендаций поведения в бассейне руководство всегда исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности посетителей в бассейне, который является местом повышенной опасности. Посетителям бассейна запрещается:

1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии.
2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения
3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне
5. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна)
6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников бассейна)
7. Плавать без плавательной шапочки
8. Входить в воду с жевательной резинкой
9. Бросать посторонние предметы в бассейн
10. Шуметь, не цензурно выражаться, вызывая себе вест, оскорблять посетителей и работников

Заказчик

Исполнитель

бассейна.

11. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежание аллергий у посетителей.
12. Производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.)
13. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению.
14. Ходить босиком в бассейне
15. Производить фото и видеосъемку без разрешения руководства бассейна
16. Проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.
17. Входить в служебные и технические помещения.
18. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
19. Загрязнять помещения и сооружения бассейна
20. Пользоваться служебными телефонами бассейна.
21. Заходить на трибуны бассейна. Допускается только групповое нахождение зрителей на трибунах, в случаях, предварительно согласованных руководством (соревнования, показательные выступления и т.д.)

**Согласно правилам посещения бассейна, не рекомендуется:**

1. Заниматься в бассейне натошак или ранее чем через 1,5 -2 часа после еды (особенно детям!)
2. Использовать в душе гели для мытья (в связи с особыми химическими свойствами - в результате применения гелей на теле человека образуется плёнка, требующая тщательного и длительного смывания; при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды в бассейне.
3. Приносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки.

Заказчик

---

Исполнитель

---



## 1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К групповым занятиям допускаются лица от 3 до 99 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, одетые в спортивную форму и обутые в чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

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

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.3. Заходить в раздевалку можно не ранее, чем за 15 минут до начала занятия

2.4. Перед посещением занятия принять душ с мылом и мочалкой.

2.5. Не начинать занятие без команды тренера.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

3.1. Во время тренировок занимающийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде тренера;

- избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;

- держаться на безопасном расстоянии от других пловцов, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении индивидуальных заданий;

- сгруппироваться при падениях необходимо во избежание получения травмы;

- использовать спортивный инвентарь только по с разрешения и под руководством тренера;

- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.

3.2. Занимающимся запрещается:

- висеть на воротах, сетке и/или ограждениях на спортивных площадках;

- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом тренеру.

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

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания занятия, занимающиеся обязаны собрать и сдать тренеру выданный тренером инвентарь.

5.2. Строго после окончания занятия следует покинуть бассейн (спортивный зал), чтобы не задерживать начало следующей тренировки.

5.3. В душе и раздевалке бассейна не толкаться, не кричать, не лить мыльное средство на пол, покинуть раздевалку через 15 минут после окончания занятия.

#### Заказчик:

Я, \_\_\_\_\_, с инструкцией по технике безопасности и с правилами поведения на спортивном объекте ознакомлен.

**Если вы не готовы следовать этим Правилам и Инструкциям, то вы пока не можете заниматься плаванием.**

Заказчик

Исполнитель