

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНИРОВОК В ДЮСШ «ТЕМП»

### Общие положения:

1. Клиент посещает тренировки в строго регламентированное время.
2. Покидая тренировку, Клиент обязан сдать всё имущество, выданное во время тренировки Исполнителем.
3. В случае возникновения задолженности Клиента перед Исполнителем, Исполнитель вправе ограничить доступ Клиента к тренировкам, приостановив действие Договора до погашения задолженности.
4. Посещать тренировки необходимо в тренировочной одежде и обуви, соответствующей стандартам безопасности. Исполнитель в праве не допустить Клиента на тренировку в уличной обуви. Клиент обязан соблюдать правила общей и личной гигиены и чистоту во всех помещениях при проведении тренировок.
5. Посещая тренировки, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Исполнитель не несет ответственности за ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные без присмотра.
6. Клиенты уважительно относятся друг к другу и персоналу.
7. При наличии недомогания Клиент обязуется прекратить тренировку и обратиться к тренеру или представителю Секции.

### На тренировках запрещается:

1. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах (для питья можно использовать только пластиковые стаканы и бутылки).
2. При проведении тренировок самовольно размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары без письменного разрешения Исполнителя.
3. Проводить видеосъемку тренировок без предварительной договоренности с Исполнителем.
4. Курить и находиться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
5. Использовать ненормативную лексику.
6. Проносить на тренировку оружие и взрывчатые вещества.
7. Приходить на тренировку с животными
8. Тренироваться с голым торсом, в верхней одежде, босиком, в носках.

### Медицинские противопоказания для посещения тренировок:

В случае посещения тренировки или игрового мероприятия Клиент заявляет и гарантирует, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения тренировок, занятий спортом (в том числе в соответствии с описанием в п. 1- 11 ниже) и получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в результате предоставления Клиентом недостоверных сведений о состоянии его здоровья.

1. Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
2. Особенности физического развития
3. Резко выраженное отставание в физическом развитии, препятствующее выполнению упражнений и нормативов, предусмотренных учебными

программами; резкая диспропорция между дли ной конечностей и туловища.

1. Все виды деформаций верхних конечностей, исключая или затрудняющие возможность выполнения различных спортивных упражнений.
2. Выраженная деформация грудной клетки, затрудняющая функционирование органов грудной полости.
3. Выраженная деформация таза, влияющая на статику тела или нарушающая биомеханику ходьбы.
4. Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см, даже при полноценной походке; выраженное искривление ног внутрь (X-образное искривление) или наружу (O-образное искривление) при расстоянии между внутренними мыщелками бедренных костей или внутренними лодыжками большеберцовых костей свыше 12 см.
5. Нервно-психические заболевания.
6. Травмы центральной и периферической нервной системы
7. Психотические и непсихотические психические расстройства вследствие органического поражения головного мозга. Эндогенные психозы: шизофрения и аффективные психозы. Симптоматические психозы и другие психические расстройства экзогенной этиологии.
8. Лица, имеющие легкое кратковременное астеническое состояние после острого заболевания, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
9. Реактивные психозы и невротические расстройства.
10. Лица, имевшие острые реакции на стресс, нарушения адаптации и незначительно выраженные невротические расстройства, характеризующиеся в основном эмоционально-волевыми и вегетативными нарушениями, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
11. Умственная отсталость.
12. Эпилепсия.
13. Инфекционные, паразитарные, вирусные заболевания центральной нервной системы и их последствия. Поражения головного и спинного мозга при общих инфекциях, острых и хронических интоксикациях и их последствия (явления астенизации, нейроциркуляторная дистония, стойкие рассеянные органические знаки).
14. Травмы головного и спинного мозга и их последствия.
15. Сосудистые заболевания головного и спинного мозга и их последствия (субарахноидальные, внутримозговые и другие внутричерепные кровоизлияния, инфаркт мозга, транзиторная ишемия мозга и др.).
16. Лица с редкими обмороками подлежат углубленному обследованию и лечению. Диагноз «нейроциркуляторная дистония» устанавливается только в тех случаях, когда целенаправленное обследование не выявило других заболеваний, сопровождающихся нарушениями вегетативной нервной системы. Даже при наличии редких обмороков подобные лица не могут быть допущены к занятиям единоборствами, сложнокоординационными, травмоопасными и водными видами спорта.
17. Органические заболевания центральной нервной системы (дегенеративные, опухоли головного и спинного мозга, врожденные аномалии и другие нервно-мышечные заболевания).

18. Заболевания периферической нервной системы (включая наличие объективных данных без нарушения функций).
19. Травмы периферических нервов и их последствия (включая легкие остаточные явления в форме незначительно выраженных нарушений чувствительности или небольшого ослабления мышц, иннервируемых поврежденным нервом).
20. Последствия переломов костей черепа (свода черепа, лицевых костей, в том числе нижней и верхней челюсти, других костей) без признаков органического поражения центральной нервной системы, но при наличии инородного тела в полости черепа, а также замещенного или незамещенного дефекта костей свода черепа.
21. Временные функциональные расстройства после острых заболеваний и травм центральной или периферической нервной системы, а также их хирургического лечения.
22. Лица перенесшие закрытую травму головного и спинного мозга, при инструментально подтвержденном отсутствии признаков поражения центральной нервной системы могут быть допущены к занятиям спортом не ранее чем через 12 месяцев после полного излечения (не рекомендуются травмоопасные виды спорта).
23. Заболевания внутренних органов
24. Врожденные и приобретенные пороки сердца.
25. Ревматизм, ревматические болезни сердца (ревматический перикардит, миокардит, ревматические пороки клапанов). Неревматические миокардиты, эндокардиты. Другие болезни сердца: кардиомиопатии, органические нарушения сердечного ритма и проводимости, пролапс клапанов (II степень и выше, I степень — при наличии регургитации, миксоматозной дегенерации клапанов, нарушений сердечного ритма, изменений на ЭКГ), синдромы предвозбуждения желудочков, синдром слабости синусового узла.
26. Редкие одиночные экстрасистолы покоя и синусовая аритмия функционального характера не являются противопоказанием для занятий спортом.
27. Лица, перенесшие неревматические миокардиты без исхода в миокардиосклероз, при отсутствии нарушений ритма сердца и проводимости, на фоне высокой толерантности к физической нагрузке могут быть допущены к занятиям спортом через 12 месяцев после полного выздоровления.
28. 3. Гипертоническая болезнь, симптоматические гипертонии.
29. 4. Ишемическая болезнь сердца.
30. 5. Нейроциркуляторная дистония (гипертензивного, гипотензивного, кардиального или смешанного типов) — допускаются условно.
31. 6. Хронические неспецифические заболевания легких и плевры, диссеминированные болезни легких нетуберкулезной этиологии (включая заболевания, сопровождающиеся даже незначительными нарушениями функции дыхания).
32. 7. Бронхиальная астма.
33. При отсутствии приступов в течение пяти лет и более, но сохраняющейся измененной реактивности бронхов, допуск к занятиям отдельными

видами спорта возможен (не рекомендуются виды спорта, направленные на развитие выносливости, зимние виды спорта, а также виды спорта,

занятия которыми проходят в залах и связаны с использованием талька, канифоли и т.п.).

8. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в

стадии ремиссии с нарушениями функции пищеварения и частыми обострениями в анамнезе.

1. Лица с язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, находящиеся в течение 6 лет в состоянии ремиссии (без нарушений

функции пищеварения), могут быть допущены к занятиям спортом (не рекомендуются виды спорта, направленные на развитие выносливости).

9. Другие болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, включая аутоиммунный гастрит и особые формы гастритов (гранулематозный,

эозинофильный, гипертрофический, лимфоцитарный), болезни желчного пузыря и желчных путей, поджелудочной железы, тонкого и толстого кишечника, со значительными и умеренными нарушениями функций и частыми обострениями.

1. Лица с геликобактерным гастритом могут быть допущены к занятиям спортом после соответствующего лечения.

2. Лица с хроническими гастритами и гастродуоденитами с незначительными нарушениями функции и редкими обострениями, а также дискинезиями желчевыводящих путей с редкими обострениями могут быть допущены к занятиям спортом.

3. Хронические заболевания печени (включая доброкачественные гипербилирубинемии), цирроз печени.

4. Болезни пищевода (эзофагит, язва — до полного излечения; кардиоспазм, стеноз, дивертикулы — при наличии значительных и умеренных нарушений функции).

5. Хронические заболевания почек (хронический гломерулонефрит, хронический первичный пиелонефрит, нефросклероз, нефротический синдром, первично-сморщенная почка, амилоидоз по чек, хронический интерстициальный нефрит и другие нефропатии).

6. Пиелонефрит (вторичный), гидронефроз, мочекаменная болезнь.

7. Инструментальное удаление или самостоятельное отхождение одиночного камня из мочевыводящих путей (лоханка, мочеточник, мочевого пузыря) без дробления камней мочевыделительной системы, мелкие (до 0,5 см) одиночные конкременты почек и мочеточников, подтвержденные только ультразвуковым исследованием, без патологических изменений в моче, односторонний или двухсторонний нефроптоз I стадии не являются противопоказанием к занятиям спортом.

8. Системные заболевания соединительной ткани.

9. Заболевания суставов — ревматоидный артрит, артриты, сочетающиеся со спондилоартритом, анкилозирующий спондилоартрит, остеоартроз, метаболические артриты, последствия инфекционных артритов.

10. Лица, перенесшие реактивный артрит с полным обратным развитием, могут быть допущены к занятиям спортом через шесть месяцев после полного излечения.

11. Системные васкулиты.

12. Болезни крови и кроветворных органов.

13. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после несистемных болезней крови, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
14. Стойкие изменения состава периферической крови (количество лейкоцитов менее  $4,0 \times 10^9/\text{л}$  или более  $9,0 \times 10^9/\text{л}$ , количество тромбоцитов менее  $180,0 \times 10^9/\text{л}$ , содержание гемоглобина менее  $120 \text{ г/л}$ ).
15. Злокачественные новообразования лимфоидной, кроветворной и родственных тканей: лимфо-, миело-, ретикулосаркомы, лейкозы, лимфомы, лимфогранулематоз, парапротеинемические гемобластозы (включая состояния после хирургического лечения, лучевой и цитостатической терапии).
16. Острая лучевая болезнь любой степени тяжести в анамнезе, а также полученная ранее при аварии или случайном облучении доза излучения, превышающая годовую предельно допустимую дозу в пять раз (в соответствии с нормами радиационной безопасности — 76/87).
17. Эндокринные болезни, расстройства питания и обмена веществ (простой зоб, нетоксический узловой зоб, тиреотоксикоз, тиреоидит, гипотиреоз, сахарный диабет, акромегалия, болезни околощитовидных желез, надпочечников, подагра, ожирение II— III степени).
18. Хирургические заболевания
19. Болезни позвоночника и их последствия (спондилез и связанные с ним состояния, болезни межпозвоночных дисков, другие болезни позвоночника, выраженные нарушения положения позвоночника в сагиттальной плоскости: кифоз рахитический, кифоз туберкулезный, болезнь Шейерманна—Мау, болезнь Кальве; сколиотическая болезнь, явления выраженной нестабильности).
20. Лица с нефиксированным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости (сколиотическая осанка) и начальными при знаках межпозвоночного остеохондроза с бессимптомным течением могут быть допущены к занятиям симметричными видами спорта.
21. Последствия переломов позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, таза, сопровождающиеся нарушениями функций.
22. Болезни и последствия повреждений аорты, магистральных и периферических артерий и вен, лимфатических сосудов: облитерирующий эндартериит, аневризмы, флебиты, флеботромбозы, варикозная и посттромботическая болезнь, слоновость (лимфодема), варикозное расширение вен семенного канатика (средней и значительной степени выраженности); ангиотрофоневрозы, гемангиомы.
23. Хирургические болезни и поражения крупных суставов, костей и хрящей, остеопатии и приобретенные костно-мышечные деформации (внутрисуставные поражения, остеомиелит, периостит, другие поражения костей, деформирующий остеоартрит и остеопатии, остеохондропатии, стойкие контрактуры суставов, другие болезни и поражения суставов, костей и хрящей).
24. При болезни Осгуда—Шлягера вопрос о возможности допуска к занятиям спортом решается индивидуально.
25. Застарелые или привычные вывихи в крупных суставах, возникающие при незначительных физических нагрузках.
26. Дефекты или отсутствие пальцев рук, нарушающие функции кисти.
27. Дефекты или отсутствие пальцев стопы, нарушающие полноценную опороспособность, затрудняющие ходьбу и ношение обуви (обычной и спортивной).
28. За отсутствие пальца на стопе считается отсутствие его на уровне плюснефалангового сустава. Полное сведение или неподвижность пальца считается как его отсутствие.

29. Плоскостопие и другие деформации стопы со значительными и умеренными нарушениями ее функций.
30. При наличии плоскостопия II степени на одной ноге и плоскостопия I степени на другой ноге заключение выносится по плоскостопию II степени.
31. Лица с плоскостопием I степени, а также II степени без артроза в таранно-ладьевидных сочленениях могут быть допущены к занятиям спортом.
32. Грыжа (паховая, бедренная, пупочная), другие грыжи брюшной полости. Расширение одного или обоих паховых колец с явно ощущаемым в момент кольцевого обследования выпячиванием содержимого брюшной полости при натуживании — до полного излечения.
33. Небольшая пупочная грыжа, предбрюшинный жировик белой линии живота, а также расширение паховых колец без грыжевого выпячивания при физической нагрузке и натуживании не являются противопоказанием к занятиям спортом.
34. 10. Геморрой с частыми обострениями и вторичной анемией, выпадением узлов II—III стадии. Рецидивирующие трещины заднего прохода.
35. Лица, перенесшие оперативные вмешательства по поводу варикозного расширения вен нижних конечностей, вен семенного канатика, геморроидальных вен, трещин заднего прохода, могут быть допущены к занятиям спортом, если по истечении 1 года после операции отсутствуют признаки рецидива заболевания и расстройств местного кровообращения.
36. Выпячивание всех слоев стенки прямой кишки при натуживании.
37. Последствия травм кожи и подкожной клетчатки, сопровождающиеся нарушениями двигательных функций или затрудняющие ношение спортивной одежды, обуви или снаряжения.
38. Неокрепшие рубцы после операций и повреждений, по своей локализации затрудняющие выполнение физических упражнений; рубцы, склонные к изъязвлению; рубцы, спаиваемые с подлежащими тканями и препятствующие движениям в том или ином суставе при выполнении физических упражнений.
39. Заболевания грудных желез.
40. Злокачественные новообразования всех локализаций.
41. Доброкачественные новообразования — до полного излечения.
42. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после хирургического лечения доброкачественных новообразований, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
43. Травмы и заболевания ЛОР-органов.
44. Болезни и повреждения гортани, шейного отдела трахеи, сопровождающиеся даже незначительными нарушениями дыхательной и голосовой функций.
45. Искривление носовой перегородки с выраженным нарушением носового дыхания (операция в подобных случаях проводится в возрасте не моложе 15 лет).
46. Болезни наружного уха — до полного излечения.
47. Заболевания Евстахиевой трубы — до полного излечения.
48. Гнойный одно- или двусторонний эпитимпанит или мезатимпанит во всех формах и стадиях.
49. Стойкие остаточные явления перенесенного отита (стойкие рубцовые изменения барабанной перепонки, наличие перфорации барабанной перепонки).
50. Отосклероз, лабиринтопатия, кохлеарный неврит и другие причины глухоты или стойкого понижения слуха на одно или оба уха (в норме на оба уха восприятие шепотной речи должно быть на расстоянии 6 м, минимально допустимое снижение этого расстояния до 4 м).

51. Нарушение проходимости Евстахиевой трубы и расстройство барофункции уха.
52. Вестибулярно-вегетативные расстройства, даже в умеренно выраженной степени.
53. Заболевания придаточных пазух носа — до полного излечения.
54. Деформации и хронические изменения в состоянии тканей носа, полости рта, глотки, гортани и трахеи, сопровождающиеся нарушениями дыхательной функции.
55. Болезни верхних дыхательных путей (полипы полости носа, аденоиды, декомпенсированная форма хронического тонзиллита) — до полного излечения.
56. Под хроническим декомпенсированным тонзиллитом принято понимать форму хронического тонзиллита, характеризующуюся частыми обострениями (2 и более в год), наличием тонзиллогенной интоксикации (субфебрилитет, быстрая утомляемость, вялость, недомогание, изменения со стороны внутренних органов), вовлечением в воспалительный процесс околоминдаликовой ткани, регионарных лимфоузлов (паратонзиллярный абсцесс, регионарный лимфаденит).
57. К объективным признакам хронического декомпенсированного тонзиллита относятся: выделение гноя или казеозных пробок из лакун при надавливании шпателем на миндалину или при ее зондировании, грубые рубцы на небных миндалинах, гиперемия и отечность небных дужек и сращение их с миндалинами, наличие в подэпителиальном слое нагноившихся фолликулов, увеличение лимфатических узлов по переднему краю грудинно-ключично-сосцевидных мышц.
58. Озена.
59. Полное отсутствие обоняния (аносмия).
60. Лица, имеющие временные функциональные расстройства после обострения хронических заболеваний ЛОР-органов, их травм и хирургического лечения, допускаются к занятиям спортом после полного излечения.
61. Травмы и заболевания глаз
62. Лагофтальм, заворот век и рост ресниц по направлению к главному яблоку (трихиаз), вызывающий постоянное раздражение глаз; выворот век, нарушающий функцию глаза, сращение век между собой или с глазом, препятствующее или ограничивающее движение глаз и нарушающее функцию зрения, хотя бы одного глаза.
63. Птоз века, нарушающий функцию зрения одного или обоих глаз.
64. Упорное неизлечимое слезотечение вследствие заболевания слезных путей.
65. Хронические заболевания конъюнктивы, роговицы, увеального тракта и сетчатки воспалительного или дегенеративного характера с частыми обострениями.
66. Заболевания зрительного нерва.
67. Атрофия зрительного нерва.
68. Выраженная врожденная и приобретенная (в том числе травматическая) катаракта.
69. Помутнение, деструкция стекловидного тела.
70. Врожденные и приобретенные дефекты развития оболочек глаза, нарушающие функцию зрения.
71. Афакия.
72. Изменения на глазном дне.
73. Состояния после проникающего ранения глаза.
74. Инородное тело в глазу, не показанное к извлечению.
75. Ограничение поля зрения одного или обоих глаз более чем на 20°.
76. Нарушения двигательного аппарата глаз.

77. Выраженный нистагм глазного яблока при значительном снижении остроты зрения.
78. Содружественное косоглазие более 20° — вопрос о допуске решается индивидуально.
79. Нарушения цветоощущения — вопрос о допуске решается индивидуально в зависимости от специфики избранного вида спорта.
80. Аномалии рефракции: общий вариант — острота зрения: а) менее 0,6 на оба глаза (без коррекции); б) не менее 0,6 на лучший и 0,3 на худший глаз (без коррекции); частные варианты — см. табл. 1—2.
81. Дальнозоркость. При этом виде аномалии рефракции вопрос о занятиях физической культурой и спортом решается в зависимости от остроты зрения и возможности пользоваться коррекцией.
82. Небольшим степеням дальнозоркости, как правило, свойственна высокая (без коррекции) острота зрения: 1,0 или 0,9—0,8. При подобной остроте зрения и дальнозоркости небольших степеней возможны занятия всеми видами спорта.
83. Лица, имеющие дальнозоркость +4,0 Д и выше, при снижении относительной остроты зрения, когда коррекция является обязательной, могут быть допущены к занятиям только теми видами спорта, где допустимо использование очков. При этом очки должны быть легкими, прочно фиксированными, обладать высокими оптическими свойствами, а в летнее время иметь желто-зеленые светофильтры.
84. В случае дальнозоркости высоких степеней (выше +6,0 Д), которая обычно встречается при микрофтальме с тенденцией к возникновению отслойки, занятия спортом противопоказаны.
85. При дальнозорком и близорукком астигматизме слабых степеней и относительно высокой остроте зрения возможны занятия всеми видами спорта.
86. VIII. Стоматологические заболевания
87. Нарушения развития и прорезывания зубов: отсутствие 10 и более зубов на одной челюсти или замещение их съемным протезом, отсутствие 8 коренных зубов на одной челюсти, отсутствие 4 коренных зубов на верхней челюсти с одной стороны и 4 коренных зубов на нижней челюсти с другой стороны или замещение их съемными протезами.
88. Челюстно-лицевые аномалии, другие болезни зубов и их опорного аппарата, болезни челюстей со значительными и умеренными нарушениями дыхательной, обонятельной, жевательной, глотательной и речевой функций.
89. Болезни твердых зубов, пульпы и периапикальных тканей, десен и парадонта, слюнных желез, языка и слизистой полости рта, не поддающиеся лечению.
90. Кожно-венерические заболевания
91. Инфекции и другие воспалительные болезни кожи и под кожей клетчатки, трудно поддающиеся лечению; распространенные формы хронической экземы, диффузный нейродермит с распространенной лихенификацией, пузырчатка, герпетиформный дерматит, распространенный псориаз, распространенная абсцедирующая и хроническая язвенная пиодермия, ограниченные и часто рецидивирующие формы экземы, диффузный нейродермит с очаговой лихенификацией кожного покрова, дискоидная красная волчанка, фотодерматиты.
92. Другие болезни кожи и подкожной клетчатки: хроническая крапивница, рецидивирующий отек Квинке, ограниченная склеродермия.
93. Болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), включая ВИЧ-инфицирование.
94. Сифилис и другие венерические болезни: третичный, врожденный сифилис; первичный, вторичный и скрытый сифилис при замедленной негативации классических серологических реакций.



95. Лица с первичным, вторичным, скрытым сифилисом, гонореей и другими венерическими болезнями (мягкий шанкр, лимфатическая лимфогранулема, паховая гранулема, негонококковые уретриты) могут быть допущены к занятиям спортом после проведения контроля излеченности и снятия с диспансерного учета.
96. Микозы: актиномикоз, кандидоз внутренних органов, кокцидиоз, гистоплазмоз, бластомикозные инфекции, споротрихоз, хромомикоз, мицетомы.
97. Лица, страдающие дерматофитиями, вызванными грибами (микроспорум, эпидермофития, трихофитон), могут быть допущены к занятиям спортом после проведения контроля излеченности и снятия с диспансерного учета.
98. Заболевания половой сферы
99. Заболевания мужских половых органов (гиперплазия, воспалительные и другие болезни предстательной железы; водянка яичка, орхит и эпидидимит; гипертрофия крайней плоти и фимоз; болезни полового члена; водянка яичка или семенного канатика; нахождение обоих яичек в брюшной полости или паховых каналах; другие болезни мужских половых органов) со значительными и умеренными нарушениями функций.

При наличии заболеваний, поддающихся консервативному или оперативному лечению, — до их полного излечения.

1. Генитальный и экстрагенитальный эндометриоз.
2. Инфекционные заболевания
3. Инфекционные и паразитарные болезни: кишечные инфекции, бактериальные зоонозы, бактериальные и вирусные болезни, в т.ч. передаваемые членистоногими, болезни, вызываемые хламидиями, риккетсиозы и другие болезни, не поддающиеся или трудно поддающиеся лечению, включая временные функциональные расстройства после острых инфекционных и паразитарных болезней.
4. При наличии положительных серологических или аллергологических реакций (Райта, Хеддельсона, Бюрне) без клинических проявлений бруцеллеза вопрос о допуске к занятиям спортом решается индивидуально.
5. Носительство поверхностного (австралийского) антигена вирусного гепатита В является основанием для детального обследования с целью исключения скрыто протекающего хронического заболевания печени.
6. Лица, переболевшие вирусным гепатитом, брюшным тифом, паратифами при отсутствии у них нарушений функций печени и желудочно-кишечного тракта, могут быть допущены к занятиям спортом, но не ранее чем через 6 месяцев после окончания стационарного лечения (не показаны виды спорта, направленные на развитие выносливости).
7. Туберкулез органов дыхания: легких, бронхов, внутригрудных лимфатических узлов, плевры, в том числе неактивный при малых остаточных изменениях после перенесенного заболевания, включая спонтанно излеченный туберкулез.
8. Наличие единичных мелких петрификатов в легких или внутригрудных лимфатических узлах не является противопоказанием к занятиям спортом.
9. Туберкулез внегрудной локализации: периферических и брыжеечных лимфатических узлов, перикарда, брюшины, кишечника, костей и суставов, мочеполовых органов, глаз, кожи, других органов.

10. Лица с неактивным туберкулезом органов дыхания и внегрудных локализаций, т. е. при отсутствии признаков активности после завершения лечения в течение 5 лет, снятия с диспансерного учета и отсутствии любых остаточных изменений могут быть допущены к занятиям спортом.
11. Лепра.
12. Общее плохое самочувствие или недомогание в день проведения тренировки.

#### Правила поведения на футбольном поле

##### Клиент обязуется:

1. Вести себя уважительно по отношению к обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка.
2. Соблюдать чистоту на футбольном поле и всей территории манежа.
3. Бережно относиться к имуществу.
4. Входить на территорию футбольного поля только в чистой тренировочной одежде и обуви.

##### Запрещается:

5. Находиться на футбольном поле в верхней одежде и уличной обуви.
6. Проходить на футбольное поле в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.
7. Проходить на футбольное поле с жевательной резинкой.
8. Приносить на футбольное поле стекло, огнеопасные, взрывчатые вещества, острые предметы, которые могут повредить поле и вызвать телесные повреждения у игроков.
9. Выбрасывать мусор и иные предметы на футбольное поле.
10. Курить на футбольном поле и всей территории площадки.
11. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и переодевания.
12. Совершать действия, за которые установлена законодательством Российской Федерации административная и уголовная ответственность.

#### Правила поведения граждан во внештатных ситуациях

1. В случае возникновения внештатной ситуации Клиент обязан сообщить об этом административному работнику или тренеру и ждать получения соответствующих указаний.

#### Инструкция по технике безопасности

1. Общие требования безопасности

#### К занятиям в футбольном манеже допускаются:

1. Клиенты в возрасте от 5 лет и старше не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
2. прошедшие инструктаж по технике безопасности;

3. одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.
4. При нахождении на спортивном объекте Клиенты должны соблюдать Правила посещения тренировок.

Опасными факторами на спортивной площадке являются:

1. физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции;

статические и динамические перегрузки);

1. химические (пыль).

Клиенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Клиенты обязаны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему тренировку.

Клиентам запрещается без разрешения работника, проводящего тренировку, подходить к имеющемуся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. Требования безопасности перед началом тренировки:

Изучить содержание настоящих Правил посещения тренировок.

1. С разрешения работника, проводящего тренировку, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям.
2. С разрешения работника, проводящего тренировку, пройти в зал или на площадку.
3. Разрешается брать с собой в зал или на площадку только вещи, необходимые для занятий.
4. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
5. Требования безопасности во время тренировки

Во время тренировки Клиент обязан:

1. соблюдать положения настоящих Правил посещения тренировок;
2. неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
3. при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
4. использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
5. выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;

6. при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
7. при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
8. во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
9. производить удары по мячу только с разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале или на площадке.

Запрещается:

1. стоять близко от других лиц, выполняющих упражнения;
2. выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
3. использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
4. бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения (при их наличии);
5. производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
6. вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.
7. Требования безопасности в аварийных ситуациях
8. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить

занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале или на площадке.

1. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале или на площадке, и действовать в соответствии с его указаниями.
2. При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.
3. При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.
4. Требования безопасности по окончании тренировки
5. Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему тренировку.
6. С разрешения работника, проводящего тренировку, покинуть спортивную площадку.
7. Принять душ (при наличии), переодеться.

d. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.