

Муниципальное автономное учреждение спорта
«Спорткомбинат «Строитель» имени Владимира Мышкина
п. Селятино Наро-Фоминского городского округа Московской области
ИНН 5030009240 КПП 503001001 ОГРН 1035005905318
143345, тел/факс (496) 342-54-27, тел.(496) 342-98-28, e.mail: nafo_sport_stroitel@mosreg.ru

ПРИКАЗ

01.09.2025г

№ 78

Об утверждении Правил посещения МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина

В целях обеспечения порядка и безопасности посещения учреждения МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина **приказываю:**

1. Утвердить Правила посещения МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина.
2. Заведующим спортивных сооружений ознакомить сотрудников и посетителей, разместив Правила посещения на информационных стендах.
3. Начальнику отдела Соколову И.В. разместить Правила посещения в социальных сетях и официальном сайте учреждения.
4. Приказ от 16.06.2023г № 58 «Правила посещения МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина считать утратившим силу.
5. Приказ от 30.05.2025г № 46 «Правила посещения плавательных бассейнов МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина считать утратившим силу.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

 Э.В. Гуков

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
Муниципального автономного учреждения
спорта «Спорткомбинат «Строитель» имени Владимира Мышкина

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Правила посещения являются едиными для всех посетителей МАУС «Спорткомбинат «Строитель» им. В. Мышкина (далее – Спорткомбинат). Посетители обязаны ознакомиться с настоящими правилами до начала пользования услугами. Оплата услуг является согласием посетителя с настоящими правилами.

1.2. Режим работы устанавливается руководством Спорткомбината и доводится до сведения посетителей и гостей в обычном порядке.

Администрация оставляет за собой право объявлять в течение года нерабочие праздничные и санитарные дни. Информация об изменении режима работы и об изменении в расписании заблаговременно размещается у дежурного администратора, на информационном стенде, на сайте Спорткомбината и социальных сетях учреждения;

1.3. В стоимость услуги входит право пользоваться специализированными вспомогательными зонами (душевыми, раздевальными, туалетами), предназначенными для посетителей.

1.4. Проход в специализированные зоны осуществляется через дежурного администратора по чеку разового посещения или абонементу. Другие случаи доступа в специализированные зоны не допускаются.

1.5. Посетитель имеет право находиться на территории специализированных зон в течение 15 минут до начала занятия, во время занятия и в течение 15 минут после окончания занятия.

1.6. Оформление абонемента осуществляется у администратора.

1.7. Абонементом считается приобретение 4-х и более занятий. Приобретенный абонемент имеет ограниченный срок действия 30 дней с даты продажи абонемента (указанной в кассовом чеке и абонементе).

1.8. Если посетитель оплачивает менее 4-х занятий, то расчет производится по цене разового посещения. Разовый билет приобретается у администратора, в аппарате по продаже билетов, а также онлайн через мобильное приложение «Спорт рядом»;

1.9. При посещении спорт объектов центрального корпуса (бассейн, спорт, залы, холл 2-го этажа) после оплаты посетитель получает у дежурного администратора ключ от шкафчика в раздевальне и, при необходимости, ключ от ячейки сейфа для хранения ценных вещей.

После окончания занятий ключи от шкафчика раздевальни и от сейфа сдаются администратору.

1.10. Администрация не несет ответственность за ценные вещи, документы, деньги, не сданные на хранение в сейфовую ячейку.

1.11. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Посетители, опоздавшие более чем на 15 минут, к занятию не допускаются и занятие не компенсируется.

1.12. Передача абонемента или чека другому лицу запрещается. При передаче другому лицу абонемент аннулируется без возмещения занятий.

1.13. При утере абонемент и желании продолжить занятия посетитель может написать заявление по форме, представленной администратором, для получения пропуска на оставшиеся занятия.

1.14. Пропущенные занятия не по вине Спорткомбината не компенсируются.

Администрация может компенсировать пропущенные занятия, если посетитель не менее чем за сутки напишет заявление или предоставит после пропущенных занятий справку о болезни или другой документ, подтверждающий уважительность причин пропуска.

1.15. Перенос занятий по уважительной причине осуществляется по заявлению не менее чем за сутки до начала занятия.

1.16. Групповые занятия проводятся по расписанию. В летний период расписание сокращается. Администрация имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену тренера. Информация о расписании занятий и об изменениях в расписании размещается на информационных стендах, на сайте Спорткомбината и социальных сетях учреждения.

1.17. Администрация не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

1.18. при нарушении посетителем правил внутреннего распорядка Спорткомбината;

1.19. при нарушении посетителем правил посещения конкретных территорий Спорткомбината;

1.20. если посетитель тренируется самостоятельно;

1.21. не использовал вводные инструктажи;

1.22. нарушает рекомендации врачебного заключения;

1.23. за травмы, полученные вне территории Спорткомбината;

1.24. за травмы, полученные от противоправного действия третьих лиц;

1.25. за травмы, полученные на территории Спорткомбината по вине самого посетителя;

На территории Спорткомбината запрещается:

1. Пользоваться услугами, не входящими в стоимость чека или абонемента и не оплаченными дополнительно.

2. Проходить в специализированные зоны без допуска или чека (абонемента).

3. Проходить в раздевалки, и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви.

4. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

5. Распивать спиртные напитки.

6. Курить внутри зданий и сооружений, а также на территории вне мест, разрешенных для курения.

7. Проходить на спортивные объекты с велосипедами, самокатами, скейтбордами, санками и другими крупногабаритными предметами;

8. Приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества; стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.

9. Входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, администратора, технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

10. Бегать по коридорам, лестницам и душевым помещениям, вести себя вызывающе шумно. Использовать личные аудио и видео технику, тем самым внося дискомфорт и причиняя беспокойство другим посетителям Спорткомбината.

11. Родителям, родственникам или лицам, которым доверили родители, сопровождающим детей на занятия:

- оставлять детей без присмотра до передачи их тренеру (инструктору);
- отправлять на занятия детей до 14 лет без сопровождающего;
- проходить без разрешения на места занятий и там присутствовать за исключением

- запланированных или заранее объявленных открытых уроков, выступлений или соревнований;
- категорически проходить без разрешения в раздевалки вместе с детьми и там ожидать окончания занятий за исключением оказания помощи детям до 6 лет перед занятием и после окончания занятия. После передачи 6-ти летних детей тренеру родители обязаны покинуть раздевалки до конца занятия.
12. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.
 13. Производить кино - и фотосъемку без согласования руководства.
 14. Посетителям, гостям и сотрудникам вести любую частную предпринимательскую деятельность без законного на то основания и соглашения с руководством, а также проводить деловые встречи, не имеющие отношения к деятельности Спорткомбината.
 15. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией Спорткомбината.
 16. Выгуливать на территории домашних животных.
 17. Наносить рисунки и подписи внутри помещений, а также на стенах зданий и сооружений.

Посетители обязаны:

1. Приходить за 15 минут до начала занятий.
 2. Переобуться в сменную спортивную одежду и обувь, а уличную обувь в пакете и верхнюю одежду сдать в гардероб. Получить у администратора ключ от шкафчика для раздевания и, при необходимости, ключ от ячейки сейфа для ценных вещей.
 3. Через 15 минут после окончания занятий вернуть администратору ключи от шкафчика для раздевания, от ячейки сейфа и покинуть специализированные зоны спорткомплекса.
 4. Строго соблюдать правила посещения Спорткомплекса.
 5. Бережно относиться к оборудованию Спорткомплекса.
 6. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.
 7. Соблюдать чистоту в Спорткомплексе.
 8. Сообщать тренеру о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, беременности и плохом самочувствии.
 9. Подчиняться указаниям и требованиям тренеров-инструкторов, администраторов и персонала.
 10. Детей до 14 лет на занятия и после них обязаны сопровождать родители или лица, которым доверили родители для сопровождения.
- До передачи детей инструктору или тренеру полная административная и юридическая ответственность за жизнь, здоровье и поведение детей лежит на родителях.

1.26. Лица, нарушившие настоящие правила, лишаются права посещения занятия в Спорткомплексе без последующей компенсации. Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия абонемента.

1.27. Администрация, в случае невыполнения ее требований, имеет право привлекать силы охраны и полиции для восстановления порядка.

1.28. При необходимости и для комфорта посетителей допускается введение новых пунктов правил. Администрация Спорткомбината с уважением относится к мнению посетителей и гостей.

2. ПОСЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Посетители, посещающие тренажерный зал, руководствуются общими правилами посещения Спорткомбината и, дополнительно, для тренажерного зала:

- 2.1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие возраста 14 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям с отягощениями, имеющие нормальное самочувствие и температуру, без видимых признаков утомления и инфекционных заболеваний.
- 2.2. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с постоянными правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
- 2.3. Ценные вещи и документы не оставлять в местах общественного пользования, забирать с собой, или оставлять в специально отведенных местах.
- 2.4. За пропажу ценностей и документов, не сданных на хранение, Администрация ответственности не несет.
- 2.5. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовки). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
- 2.6. Запрещается бегать и выходить из тренажерного зала на улицу без разрешения дежурного по залу.
- 2.7. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на скамьях и тренажерах следы пота, а также не занимайтесь на них с голым торсом.
- 2.8. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготавливает организм к последующей работе.
- 2.9. Соблюдайте методику тренировок и принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок.
- 2.10. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений.
- 2.11. Выполнение базовых упражнений (например, жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны опытного партнера либо дежурного по залу.
- 2.12. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.
- 2.13. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- 2.14. При выполнении упражнений со штангой обязательно использовать замки безопасности.
- 2.15. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
- 2.16. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
- 2.17. При использовании мела для рук, следите за тем, чтобы не испачкать им пол и оборудование зала.
- 2.18. Категорически запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы, дополнительным навешиванием грузов.
- 2.19. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой). При возникновении перевеса 30 кг штанга перевернется и вылетит со стоек.
- 2.20. При регулировке тренажеров необходимо затягивать барабки стоящих устройств, для недопущения их выпадения и травмирования занимающихся.
- 2.21. Категорически запрещается проявление любого неуважения или агрессии по отношению к другим занимающимся.
- 2.22. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

- 2.23.** Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом дежурному по залу.
- 2.24.** Соблюдайте чистоту и порядок в зале.
- 2.25.** После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
- 2.26.** Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Контроль за соблюдением настоящих правил осуществляется дежурным по залу. Занимающийся, замеченный в нарушении правил, привлекается к ответственности, в зависимости от тяжести повлекших за собой последствий, вплоть до лишения права посещения тренажёрного зала.

3. ПОСЕЩЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ЗАЛА

Посетители, посещающие спортивный зал, руководствуются общими правилами посещения спорт комбината и, дополнительно, для спортзала:

- 3.1.** Посещение игрового зала допускается только в указанное время.
- 3.2.** При посещении игрового зала необходимо иметь: спортивную форму, сменную обувь для игровых видов спорта (со светлой подошвой).
- 3.3.** Прежде чем пройти в игровой зал, сообщите об этом администратору и предъявите абонемент или чек на разовое посещение. Организациям необходимо сказать свое название или предъявить пропуски.
- 3.4.** Брать ключ от раздевалки у администратора и сдавать его вовремя
- 3.5.** Оплата за разовое посещение допускается непосредственно перед занятием.
- 3.6.** Пользование душем после тренировки ограничено: до 15 мин.
- 3.7.** Запрещается:

Находиться в игровом зале в верхней одежде и уличной обуви.

Приходить в нетрезвом виде, курить, употреблять спиртные напитки, нецензурные выражения, пачкать стены.

Вносить в игровой зал стеклянную посуду и стеклянные предметы.

Свешиваться с балкона игрового зала.

Без разрешения открывать окна в игровом зале и запасной выход из него.

Преднамеренно бить по защитным решёткам ламп игрового зала мячом.

Занимающийся, замеченный в нарушении правил, привлекается к ответственности, в зависимости от тяжести повлекших за собой последствий, вплоть до лишения права посещения тренажёрного зала.

4. ПОСЕЩЕНИЕ СТАДИОНА

4.1. Зрители имеют право:

Входить на территорию стадиона и располагаться на трибуне при наличии билетов, приглашений, документов, дающих право на вход или свободно, если это объявлено администрацией.

Пользоваться всеми услугами, предоставляемыми организаторами мероприятия и администрацией Спорткомбината.

Проносить на трибуну стадиона и использовать:

- флаги размером до 80 см X 100 см на пластиковом пустотелом древке длиной до 100 см;
- барабаны диаметром до 60 см и высотой до 40. см;
- дудки пластиковые;
- трещотки пластиковые;

Проводить фото и видеосъемку (если их запрещение не предусмотрено организаторами мероприятия).

По согласованию с ответственным руководителем правоохранительных органов размещать в свободных секторах и на ограждении баннеры, флаги.

4.2. Зрители обязаны:

1. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения.
2. Вести себя уважительно по отношению к другим зрителям и участникам мероприятия, обслуживающему персоналу, лицам, ответственным за соблюдение порядка, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.
3. Предъявлять представителям администрации Спорткомбината и сотрудникам правоохранительных органов билеты, приглашения или документы, дающие право прохода на мероприятие.
4. Сдавать в гардероб крупногабаритные предметы.
5. Выполнять законные распоряжения администрации Спорткомбината и правоохранительных органов.
6. Незамедлительно сообщать администрации и в правоохранительные органы о случаях обнаружения подозрительных предметов, вещей и о всех случаях возникновения задымления или пожара.

При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников органов внутренних дел, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.

7. Посетителям запрещается курить и находиться на катке в алкогольном опьянении.

4.3. Зрителям запрещается:

1. Проходить на трибуну в нетрезвом виде, проносить и распивать спиртные напитки.
2. Проносить: оружие, огнеопасные, взрывчатые, ядовитые, пахучие вещества, колющие и режущие предметы, чемоданы, портфели, крупногабаритные свертки и сумки, стеклянную посуду и иные предметы, мешающие другим зрителям, а также нормальному проведению мероприятия.
3. Курить в туалетах, на трибуне и территории.
4. Выбрасывать предметы на трибуну и территорию стадиона, а также совершать иные действия, нарушающие порядок проведения мероприятия.
5. Допускать выкрики или иные действия, унижающие человеческое достоинство участников мероприятия, зрителей или оскорбляющие человеческую нравственность,
6. Находиться во время проведения мероприятия в проходах, на лестницах, создавать помехи передвижению участников и зрителей, забираться на ограждения, парашеты, несущие конструкции, повреждать оборудование и элементы оформления сооружения, другой

инвентарь и зеленые насаждения.

7. Появляться без разрешения администрации на территории, а также в раздевалках спортсменов, судей и других служебных и технических помещениях.
8. Проходить на мероприятия с животными.
9. Осуществлять торговлю, наносить подписи и расклеивать объявления, плакаты и другую информацию без письменного разрешения администрации.
10. Посить или выставлять напоказ знаки или иную символику, направленную на разжигание расовой, социальной, национальной розни, оскорбляющие участников мероприятия и других зрителей.

Зрители, не соблюдающие установленные правила поведения, удаляются с мероприятия, а в случаях совершения противоправных действий привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством.

5. ПОСЕЩЕНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАССЕЙНОВ

1. Посетители, пришедшие в бассейн, руководствуются Правилами посещения бассейна и Правилами оказания услуг учреждения.
2. Посетитель, впервые посещающий плавательный бассейн, обязан пройти у дежурного по бассейну инструктаж по технике безопасности на воде и расписаться в журнале первичного инструктажа.
3. Все посетители при пользовании услугами Учреждения несут персональную ответственность за свою жизнь и состояние здоровья, а также за жизнь и состояние здоровья своих детей. Посетители бассейна несут ответственность за соблюдение правил безопасности на воде. Учреждение не несет ответственности за травмы и повреждения, возникшие вследствие несоблюдения правил посещения бассейна.
4. В соответствии с п.6.2.1 «Методических рекомендаций по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» МР 2.1.0247-21 утвержденных Главным государственным Санитарным врачом Российской Федерации 17.05.2021 перед посещением бассейна обследование на энтеробиоз проходят дети дошкольного и младшего школьного возраста:

- перед приемом в секцию плавания и в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;
- при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более 2-х месяцев.

Остальным посетителям бассейна необходимость прохождения обследований на энтеробиоз может быть обусловлена эпидемиологической обстановкой в регионе, в населенном пункте (при наличии рекомендации Роспотребнадзора).

5. Вход в раздевалку осуществляется только в сменной обуви, за 15 минут до начала соответствующего сеанса. По окончании сеанса, посетители обязаны покинуть душевую и раздевалку в течение 15 минут. Проходить в раздевалку детям другого пола разрешается только до 5-ти летнего возраста. Дети 6 лет и старше могут заходить только в раздевалку своего пола.

Перед выходом в ванну бассейна обязан принять душ с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм. Не допускается использование стеклянной тары во избежание порезов, втирание в кожу различных кремов и мазей перед использованием бассейном.

6. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна 45 минут.
7. К свободному плаванию дети до 14 лет допускаются только в сопровождении родителей (законных представителей). Исключение составляют только тренировочные занятия в сопровождении тренера в установленные расписанием часы.

При совместном плавании родителей с детьми ответственность за безопасность детей несут родители. Запрещается оставлять детей без присмотра.

К самостоятельному посещению свободного плавания допускаются дети с 14 до 18 лет на основании заявления от родителей (законных представителей).

8. Проход в бассейн осуществляется исключительно в сменной обуви. В целях предотвращения травматизма на скользких поверхностях и соблюдения личной гигиены, посетитель обязан использовать обувь на резиновой подошве (сланцы). За сохранность ценных вещей, оставленных без присмотра посетителями, Администрация Учреждения ответственности не несет. Ценные вещи можно оставить у администратора.

9. Нахождение в зоне бассейна допустимо только в купальных костюмах общепринятого образца (купальник/плавки), плавочке для плавания (резиновой или тканевой). Дети любого возраста, должны быть в купальных костюмах, младенцы должны быть в памперсах для плавания. Посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют требованиям (футболки, плавочки для душа и прочее), будут отказано в предоставлении услуги.

10. Перед непосредственным посещением бассейна посетителям необходимо снять украшения (серьги, цепочки, браслеты и т.д.) для предотвращения их возможной утраты при нахождении в воде. Риски, связанные с утратой личных вещей при нахождении в воде, несет посетители.

11. Посетителям бассейна запрещается прыгать (нырять) с бортика бассейна, бегать по обходным дорожкам, в воде захватывать друг друга, плавать поперек бассейна, толкать, нырять навстречу друг другу и ложиться (садиться) на разделители дорожек.

12. Плавать в ластах, «лопатках» и стеклянных масках разрешается на отведенной для этого дорожке и в определенное время (сезон). За соблюдением порядка несет ответственность дежурный по бассейну.

13. Лицам, находящимся в состоянии измененного сознания (под влиянием алкоголя, наркотических, токсических или других веществ), а также страдающим инфекционными или другими заболеваниями, посещение плавательного бассейна запрещено.

14. Спортивный инвентарь можно использовать только с разрешения инструктора или дежурного по бассейну.

15. Лица, занимающихся в группах, встречает, сопровождает и контролирует тренер (инструктор), согласно утвержденному расписанию. Без тренера самостоятельный вход занимающихся в раздевалку и выход на воду запрещен.

16. Для помощи в переодевании лиц с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в индивидуальные раздевалки только при наличии сменной обуви и без верхней одежды.

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

по недопущению травматизма при осуществлении учебно-тренировочных и спортивно-массовых мероприятий.

6.1. Общие положения:

6.1.1. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска у посетителей к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера,

инструктора и согласно утверждённому расписанию.

6.1.2. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства Спорткомбината в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

6.1.3. Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику травматизма как для спортсменов так и для зрителей.