

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « _____ » _____ 2020г. № _____
Директор _____ А.А. Самойленко

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивный комплекс «Отрадное» (далее по тексту – СК «Отрадное»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах Учреждения (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в универсальном спортивном зале СК «Отрадное» по адресу: г. Москва, ул. Хачатуряна д.10 стр.1, в соответствии с режимом работы СК «Отрадное».

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 6-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Одновременно, в спортивном зале бокса могут заниматься не более 25 человек.

1.10. Администрация Учреждения не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий в зале бокса.

1.11. За порчу имущества в спортивном зале бокса виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.12. Администрация Учреждения оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении зала бокса в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в зале бокса в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Курение на территории СК «Отрадное» категорически запрещено.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА.

2.1. Занятия в спортивном зале бокса возможно начать только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/тренера на первом занятии:

2.1.1. О правилах личной безопасности;

2.1.2. О правилах эксплуатации спортивного оборудования и приспособлений с учетом их конструктивных особенностей;

2.1.3. О безопасных приемах проведения занятий на снарядах;

2.1.4. О порядке предоставления услуг;

2.1.5. О факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;

2.1.6. О режиме занятий и отдыха, личного поведения при занятиях в спортивном зале бокса.

2.2. Занятия в спортивном зале бокса разрешены только в чистой спортивной форме и обуви (в боксерках на ринге). Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами. Запрещается заниматься босиком или в открытой обуви.

2.3. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Перед началом работы на спортивном оборудовании необходимо провести разминку всех групп мышц.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

3.1. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора по спорту/тренера посетители в спортивный зал бокса не допускаются.

3.2. К тренировочным боям (спаррингам) допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе. Применение защитных боксерских шлемов во время тренировочного боя у боксеров обязательно.

3.3. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре в специальных спортивных перчатках, под руководством инструктора по спорту/тренера.

3.8. Запрещается работа на неисправном спортивном оборудовании. В случае обнаружения неисправностей оборудования необходимо сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.9. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

3.10. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру.

3.11. Упражнения с использованием «груши» необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

3.12. При выполнении упражнений на полу используйте гимнастические маты. При использовании нескольких гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания упражнений, необходимо маты вернуть на прежнее место.

3.13. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, не допуская резких остановок, чтобы не было столкновений.

3.14. Запрещается использовать находящееся в зале оборудование, назначение или принцип работы которых, неизвестны.

3.15. Не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.16. Во время тренировок необходимо использовать полотенца.

3.1.17. Посетителям спортивного зала бокса запрещается:

3.17.1. Курить, принимать пищу, жевать жевательную резинку и распивать спиртные напитки;

3.17.2. Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.17.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.17.4. Проходить в уличной одежде и обуви, приносить в раздевалку грязные сумки;

3.17.5. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих.

3.17.6. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации спортивного комплекса.

3.17.7. Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

3.17.8. Входить в служебные и технические помещения;

3.17.9. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.).

3.17.10. Загрязнять помещение.

3.17.11. Заниматься на непросохшем и/или скользком покрытии.

3.18. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ БОКСА

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

Утверждены
приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « _____ » _____ 2020г. № _____
Директор _____ А.А. Самойленко



ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ГИМНАСТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ).

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивный комплекс «Отрадное» (далее по тексту – СК «Отрадное»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация Учреждения оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в спортивном зале (гимнастики и единоборств) СК «Отрадное» по адресу: г. Москва, ул. Хачатуряна д.10 стр.1, в соответствии с режимом работы СК «Отрадное».

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;
- ✓ дети, начиная с 3-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Администрация Учреждения не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований

безопасности и правил поведения во время занятий в спортивном зале (гимнастики и единоборств).

1.10. За порчу имущества в спортивном зале (гимнастики и единоборств) виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.11. Администрация Учреждения оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.10. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении спортивного зала (гимнастики и единоборств) в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.12. Услуга оказывается в спортивном зале (гимнастики и единоборств) в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.13. Курение на территории СК «Отрадное» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ГИМНАСТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ)

2.1. Занятия в спортивном зале (гимнастики и единоборств) возможно только после обязательного инструктажа у инструктора по спорту/ тренера на первом занятии:

- о правилах личной безопасности;
- о порядке предоставления выбранного вида услуг;
- о факторах риска для здоровья, исходя из условий окружающей среды;
- о режиме нагрузки и отдыха, личного поведения в спортивном зале.

2.2. Занятия в спортивном зале (гимнастики и единоборств) осуществляются в специальной спортивной форме (трико, купальник, и т.д.). На ногах – носки, чешки, балетки, борцовки) в соответствии с видом физической активности.

2.3. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные движения.

2.4. Необходимо гладко убрать длинные волосы, снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.п.), убрать колющиеся и другие посторонние предметы.

2.5. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

2.6. В случае опоздания или прихода раньше на занятие входить в спортивный зал только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ГИМНАСТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ)

3.1. Приступать к занятиям в спортивном зале (гимнастики и единоборств) можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности

3.2 Все упражнения выполнять только под непосредственным наблюдением инструктора по спорту/тренера. В отсутствие инструктора/тренера Клиенты в зал не допускаются.

3.3. Указания инструктора по спорту/тренера необходимо выполнять незамедлительно. Когда он показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

3.4. Не выполняйте сложные элементы упражнения без страховки, не имея на это разрешения инструктора по спорту/тренера, а также в непосредственной близости с другими занимающимися.

3.5. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.

3.6. Соблюдайте элементарные нормы безопасности и вежливости: не толкайтесь перед выполнением какого-либо элемента, убедитесь, что не мешаєте остальным.

3.7. Проводите разминку перед началом выполнения сложно-координационных упражнений.

3.8. Бережно и аккуратно обращайтесь с инвентарем/реквизитом.

3.9. При разучивании элементов используйте гимнастические маты. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними. После окончания выполнения упражнений с использованием матов, необходимо их вернуть на прежнее место.

3.10. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.11. Не стойте близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

3.12. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.13. В случае недомогания или травмы необходимо обратиться к инструктору по спорту/тренеру, затем к медицинскому работнику школы.

3.14. Не рекомендуется заниматься натощак, а также сразу после обильного приема пищи (особенно детям!).

3.15. Посетителям спортивного зала (гимнастики и единоборств) запрещается:

3.15.1 Посещать занятие при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья;

3.15.2 Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.15.3 Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.15.4 Использовать спортивное оборудование и инвентарь/реквизит без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.15.5 Приносить с собой и употреблять пищу, жевать жевательную резинку;

3.15.6 Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.15.7 Сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

3.15.8 Входить в служебные и технические помещения.

3.15.9 Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование (систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения и т.д.);

3.15.10 Загрязнять помещения;

3.15.11 Приносить в раздевалку грязные сумки;

3.15.12 Оставлять вещи в помещениях СК «Отрадное» без присмотра;

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче спортивного оборудования, инвентаря/реквизита необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены оборудования, инвентаря/реквизита.

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/ тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

4.4. В случае получения травмы и иного несчастного случая клиент должен обратиться к персоналу за первой помощью.

4.5. В случае, если клиент стал свидетелем несчастного случая, он обязан незамедлительно сообщить об этом персоналу СК «Отрадное».

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ (ГИМНАСТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ)

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное оборудование. Убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.

приказом директора ГБУ «МосСпортОбъект»
от « 10 » ноября 2020г. № 10

Директор А.А. Самойленко



**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ
В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент) в спортивных зонах структурного подразделения ГБУ «МосСпортОбъект» Спортивный комплекс «Отрадное» (далее по тексту – СК «Отрадное»).

1.2. В случае нарушения Клиентом, настоящих Правил, администрация СК «Отрадное» оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» и непосредственно в универсальном спортивном зале СК «Отрадное» на специально отведенных местах (информационных стендах).

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются в универсальном спортивном зале СК «Отрадное» по адресу: г. Москва, ул. Хачатуряна д.10 стр.1, в соответствии с режимом работы СК «Отрадное».

1.6. К занятиям допускаются дееспособные физические лица, в том числе:

- ✓ взрослые;

- ✓ дети, начиная с 3-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для

тий спортом. Дети до 14 лет могут получить услуги только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет могут получить услуги самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного в Учреждении. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

7. К занятиям не допускаются:

- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими противопоказаниями.

1.9. Услуги оказываются в дни и часы, установленные Расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.10. Проход в универсальный спортивный зал (манеж) осуществляется строго по расписанию работы СК «Отрадное».

1.11. Занятия должны проводиться в полном комплекте защитной экипировки, в соответствии с правилами по виду спорта.

1.12. Администрация СК «Отрадное» не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий.

1.13. За порчу имущества СК «Отрадное» виновные лица несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

1.14. Администрация СК «Отрадное» оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в получении Услуги и нахождении на территории СК «Отрадное», в случае нарушения Клиентом настоящих Правил.

1.15. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении СК «Отрадное» в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.16. Курение на территории СК «Отрадное» категорически запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

2.1. Клиенты (посетители) обязаны:

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера и руководства СК «Отрадное», связанные с обеспечением безопасности и соблюдением настоящих Правил.

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в СК «Отрадное»

2.1.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.1.4. Надеть спортивную форму. Приходить на занятие в соответствующей спортивной форме или другой форме (если определено).

2.1.5. Входить в универсальный спортивный зал строго по разрешению инструктора по спорту/тренера, в его присутствии.

2.1.6. Произвести визуальный осмотр универсального спортивного зала на отсутствие посторонних предметов.

2.1.7. Лицам, сопровождающим участника тренировочного процесса, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** находиться в спортивном зале в неустановленных местах во избежание несчастных случаев, СК «Отрадное» не несет ответственности за последствия для жизни и здоровья сопровождающих.

2.1.8. Запрещено находиться на занятиях в состоянии алкогольного опьянения и/или под действием лекарств, влияющих на реакцию. Не допускаются люди, которым противопоказаны, удары и перегрузки (беременные, люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и т. д.).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

3.1. Не выполнять упражнений без заданий инструктора по спорту/ тренера.

3.1.1. При объяснениях новых упражнений и новой техники, Клиент - посетитель обязан внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения инструктора по спорту/тренера.

3.1.2. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям инструктора/тренера (в начале занятий обязательно выполнить разминку)

3.1.3. При возникновении болевых ощущений во время проведения тренировочного процесса, необходимо дать знать об этом инструктору/тренеру.

3.1.4. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки.

3.1.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде инструктора/тренера.

3.1.6. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении

несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

3.1.7. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

3.1.8. Запрещается покидать занятие без разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.1.9. Выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы.

3.1.10. Создавать провокационные действия перед другими посетителями, тем самым провоцируя травмоопасные ситуации.

3.1.11. Строго запрещается самостоятельно выполнять трюки без разрешения и контроля инструктора/тренера по спорту или в его отсутствие, особенно младшим по возрасту и менее опытными занимающимися.

3.1.12. Портить имущество, которое находится в собственности у Спортивного комплекса.

3.1.13. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора/тренера, проводящего занятия.

3.1.14. Кричать, нецензурно выражаться

3.1.15. При нарушении указанных требований Клиент несет ответственность.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В УНИВЕРСАЛЬНОМ СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

5.1. После окончания интенсивных занятий рекомендуется 10-ти минутная заминка (плавный перевод организма из состояния напряженной активности в обычное состояние покоя) перед уходом из зала в раздевалку.

5.2. Привести в исходное положение все спортивное и страховочное оборудование, проверить их исправность, убрать используемый спортивный инвентарь в места, предназначенные для хранения.

5.3. О преждевременном уходе Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

5.4. Снять в раздевалке спортивную одежду, спортивную обувь. Рекомендуется принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Покинуть помещение в течении 15 минут после окончания занятий.