

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИЯХ

1. Настоящие Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом, профилактики травматизма и оказании первой помощи (далее по тексту - Правила), разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок, посещения спортивных секций, спортивных залов (тренажерных, групповых занятий, бассейна и т.п.) (далее по тексту – секций) обучаемыми, занимающимися, гостями и т.п. (далее по тексту - Посетитель).

2. Правила обязательны для всех Посетителей секций. Администрация вправе отказать Посетителю в занятии или удалить с территории спортивного зала в любое время в случае нарушения им общественного порядка и/или создания угрозы жизни, здоровью других Посетителей.

3. Посетитель несёт персональную ответственность за свою жизнь, здоровье и медицинское обеспечение, а также за жизнь и здоровье несовершеннолетних, которых он сопровождает. Он обязан уведомить администрацию о всех отклонениях и ограничениях в состоянии здоровья, медицинских противопоказаниях, создающих угрозу жизни или здоровью Посетителю и/или тренеру и/или иным Посетителям секции.

4. При первом посещении секции Посетитель обязан пройти первичный осмотр (базовую консультацию), предоставив тренеру справку о состоянии здоровья, и получить допуск к занятиям в секции.

5. Запрещается приступать к занятиям в секции при незаживших травмах и общем недомогании.

6. При наступлении плохого самочувствия, либо получении травмы во время занятий, необходимо немедленно прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру. В случае получения травмы другим Посетителем – сообщить об этом тренеру, оказать возможную доврачебную помощь, доставить в медицинский пункт, а при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

7. Приступать к занятиям в секции можно только после инструктажа по настоящим Правилам.

8. На занятиях в секции запрещается находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства или токсические вещества, приносить или употреблять не рекомендованные медицинским персоналом медикаменты и др. вещества.

9. Посещать секцию могут лица, достигшие 18 лет. Лица в возрасте до 18 лет могут посещать секцию в присутствии родителей (законных представителей) или с их письменного разрешения.

10. Занятия в секции разрешены только в чистой спортивной одежде и обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую спортивную обувь (кеды, кроссовки, специальную обувь для вида спорта). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, со скользкой подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Не разрешается заниматься с обнаженным торсом (за исключением бассейна).

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

12. Перед началом занятий самостоятельно или под руководством тренера проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования, тренажеров, подвесных систем, инвентаря.

13. При занятии с отягощениями, следует предельно аккуратно обращаться со штангами, гантелями, гирями, петлями, эспандерами и другим инвентарем. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Во время тренировок необходимо использовать полотенце.

14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекла и зеркал

15. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности и пользоваться атлетическим поясом.

16. Запрещено передвигать тренажеры, бросать инвентарь на пол, оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции.

17. Выполнение жимов и приседаний со штангой и отягощениями, особенно близкими к максимальным для данного занимающегося, необходимо проводить при страховке со стороны тренера либо опытного партнёра.

18. Передвигаться по спортивному залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, выполнять высокоамплитудные движения, особенно с отягощениями, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств, заниматься на неисправных тренажерах.

20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров и оборудования.

21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Обязательно пользоваться страховочным ключом экстренной остановки. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

22. При занятии в группах на фитнес тренировках, при выполнении акробатических и гимнастических упражнений следует внимательно слушать команды тренера, не выполнять упражнения самостоятельно без контроля и страховки руководителя (партнеров).

23. Упражнения на батуте выполнять только с разрешение руководителя и по его команде, при должной организации безопасности и страховки.

24. Перед посещением бассейна необходимо принять душ. В бассейне следует использовать безопасную обувь, предотвращающую скольжение. Запрещено прыгать в бассейн с бортиков, использовать термальные процедуры при наличии противопоказаний. Администрация имеет право отстранять от посещения бассейна лиц с подозрением на кожные заболевания до предоставления справки о здоровье от врача-дерматовенеролога.

25. Не рекомендуется разговаривать во время занятий по мобильному телефону. Посетитель при нахождении в спортивных залах обязан выключить мобильный телефон, либо переключить телефон в беззвучный режим, и/или использовать bluetooth гарнитуру.

26. После выполнения упражнений Посетитель обязан убрать используемое им спортивное оборудование (батут, маты, отягощения, степы, коврики и др. инвентарь) на специально отведенные места.

27. Запрещается пользоваться стеклянной посудой, приносить и принимать пищу во время занятий, ставить бутылки и стаканы с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

28. Любое оборудование, тренажер, инвентарь может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы, не соответствие требованиям для занятий).

29. В случае обнаружения неисправностей (механические повреждения), при поломке или порче спортивного инвентаря во время тренировки, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

30. Посетитель несет материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

Настоящие правила являются неотъемлемой частью договора оферты и обязательны к выполнению