

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

(Приложение к Заявлению № _____)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К тренировкам допускаются:
- лица до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении одного из родителей;
 - лица от 14 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, с разрешения одного из родителей;
 - лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
 - одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.
- 1.2. К тренировкам НЕ допускаются:
- лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
 - лица, болеющие инфекционными заболеваниями;
 - лица, имеющие медицинские противопоказания к занятию спортом;
 - не прошедшие Инструктаж по мерам безопасности;
 - не выполнившие комплекс разминочных и разогревающих упражнений при проведении групповых и свободных тренировок;
 - одетые не в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятий;
 - получившие травмы;
 - создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других тренирующихся.
- 1.3. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.4. Занимающиеся обязуются соблюдать правила посещения предприятий, на которых расположен спортивный зал. Запрещается посещать технические или режимные помещения таких предприятий.
- 1.5. Занимающиеся обязуются соблюдать правила пользования душевыми и раздевалками, утвержденные и размещенные Исполнителем в залах Секции;
- 1.6. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки.
- 1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору или администратору спортивного зала.
- 1.8. Занимающимся запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в спортивном зале или на открытых спортивных площадках, заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале или на открытых спортивных площадках оборудованию и инвентарю и пользоваться им.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.
- 1.10. Находясь на территории Секции, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим тренирующимся и посетителям, сотрудникам Секции, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

- 2.1. Приходить за 10-15 минут до занятия, в целях подготовки к предстоящей тренировке, в том числе при проведении сборов и тренировок вне спортивного зала Секции.
- 2.2. Перед началом тренировки переодеться в комфортную спортивную одежду и спортивную обувь при посещении занятий. Снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы. Запрещается использование жевательной резинки во время проведения разминки и занятия.
- 2.3. С разрешения инструктора, проводящего занятия пройти в спортивный зал.
- 2.4. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
- 2.5. Перед началом тренировки на открытых спортивных площадках убедиться в отсутствии посторонних предметов и мусора на спортивной площадке, которые могут представлять опасность здоровью при проведении занятия. В случае обнаружения – сообщить инструктору.
- 2.6. Посещать занятия, соответствующие физическому и техническому уровню подготовки.
- 2.7. Если допущено опоздание на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшее лицо, т.к. это может быть опасно для здоровья.
- 2.8. Присутствие детей в зале во время проведения групповых занятий для взрослых строго в отведенном месте.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

- 3.1. Во время тренировок Заказчик обязан:
- 3.1.1. Соблюдать настоящую инструкцию;
- 3.1.2. Неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
- 3.1.3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание случайного травматизма тренирующихся;
- 3.1.4. Использовать спортивный инвентарь, спортивные снаряды (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура при проведении сборов и тренировок вне зала Секции) только с разрешения или под руководством инструктора, проводящего занятия, внимательно соблюдать технику безопасности.
- 3.1.5. Перед выполнением упражнения на спортивных снарядах вне зала убедиться в безопасности конструкции/инвентаря. Если имеются подозрения в целостности конструкции, ее безопасности, указать об этом инструктору.
- 3.1.6. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура при проведении сборов и тренировок на открытых спортивных площадках) только в присутствии инструктора, проводящего занятия групповых тренировок;

подпись

- 3.1.7. При выполнении элементов и прыжков, выполняемых согласно указаниям инструктора, соблюдать технику безопасности. Запрещается выполнять элементы, не соответствующие текущему уровню физической подготовки без разрешения и контроля инструктора.
- 3.1.8. В местах приземлений и соскоков со снарядов должны лежать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, а при проведении занятий на открытых спортивных площадках – поверхность снарядов, а также места приземлений и соскоков со снарядов должны быть очищены от мусора и посторонних предметов;
- 3.2. Занимающимся запрещается:
- 3.2.1. Начинать тренировочный процесс без полноценной разминки.
- 3.2.2. Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- 3.2.3. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- 3.2.4. Кричать, нецензурно выражаться и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- 3.2.5. Выполнять упражнения без разрешения инструктора, проводящего занятия;
- 3.2.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- 3.2.7. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- 3.2.8. Находиться под батутом;
- 3.2.9. Наносить ущерб имуществу Исполнителя, так и имуществу третьих лиц;
- 3.2.10. При отработке элементов паркура, в случае проведения сборов и тренировок на открытых спортивных площадках покидать тренировочную группу, в том числе для самостоятельной отработки элементов. В противном случае инструктор Секции, а равно Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика, полученный в результате любых самостоятельных занятий.
- 3.2.11. Самостоятельно давать инструкции и указания по выполнению элементов другим участникам тренировок и сборов Секции.
- 3.2.12. Проносить на тренировки в Секции любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества, алкогольную и табачную продукцию.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору спортивного зала.
- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымления, возгорания и т.п.) немедленно сообщить об этом инструктору или администратору спортивного зала и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При получении травмы незамедлительно сообщить об этом инструктору или администратору спортивного зала.
- 4.4. При необходимости и возможности помочь инструктору или администратору спортивного зала оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.
- 5.2. Заказчик несет материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования и инвентаря, а также за утерю или порчу имущества третьих лиц. В случае утери ключа от шкафчика, номерка от гардероба, клубной карты необходимо обратиться к дежурному администратору и оплатить компенсацию, установленную Исполнителем, согласно прейскуранту.
- За ценные вещи, оставленные в раздевалках, Исполнитель ответственности не несет.

6. РИСКИ:

При проведении Тренировочного процесса возможно воздействие на Заказчика следующих опасных факторов:

- 6.1. травмы при использовании снарядов и оборудования;
- 6.2. травмы при падении на специализированном страховочном покрытии или твердом покрытии;
- 6.3. травмы при столкновениях во время бега;
- 6.4. травмы при преодолении препятствий.

С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОЗНАКОМЛЕН И СОГЛАСЕН:

г. Москва

« _____ » _____ 20 _____ г.

Тренирующийся совершеннолетний

Тренирующийся несовершеннолетний

Ф.И.О. тренирующегося/ родителя или опекуна тренирующегося,
если тренирующийся несовершеннолетний

подпись

Ф.И.О. Тренирующегося полностью, если тренирующийся несовершеннолетний