

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К тренировкам допускаются:
- лица до 14 лет (за исключением занятий «Свободных тренировок»), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении одного из родителей;
- На занятия в формате «Свободных тренировок» допускаются:
- Занимающиеся, достигшие возраста 12 лет, находящиеся в составе сборной Москвы по акробатике, чей теоретический, практический, физический и морально-волевой уровень подготовки позволяет пользоваться спортивным оборудованием вне групповых или индивидуальных занятий, при условии присутствия в спортивном зале во время проведения тренировочного процесса Заказчика/Занимающегося, законного представителя Занимающегося или иного совершеннолетнего доверенного лица со стороны Заказчика/Занимающегося, а также в присутствии инструктора Исполнителя.
 - Заказчики/Занимающиеся, достигшие возраста 14 лет, чей теоретический, практический, физический и морально-волевой уровень подготовки позволяет пользоваться спортивным оборудованием вне групповых или индивидуальных занятий, в том числе в части осмотра оборудования на предмет технической исправности, подготовки места соскока, выполнения гимнастических и акробатических элементов.
- 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;
- 1.11. В раздевалке, а также от раздевалки до гимнастического зала, во избежание распространения простудных и/или грибковых заболеваний, перемещаться в обуви.

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, серьжки, 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.
- 2.9. Запрещается присутствие посторонних третьих лиц, в том числе несовершеннолетних лиц, не участвующих в тренировочном процессе, на территории спортивного зала, за исключением специально отведенных для этого мест (холл перед спортивным залом, трибуны, иные места, отведенные исключительно для лиц, сопровождающих участников тренировок), во время проведения тренировочного процесса, что обуславливается повышением рисков травматизма, как среди тренирующихся, так и сопровождающих их третьих лиц. При присутствии с тренирующимися третьих лиц, в том числе родителей, опекунов и иных официальных представителей несовершеннолетних участников тренировочного процесса, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, такие лица обязуются не допускать несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, к спортивным снарядам, а также обязуются следить за поведением таких несовершеннолетних. В случае, если условия настоящего пункта не будут исполняться надлежащим образом сопровождающими участниками тренировок третьими лицами, родителями и опекунами, сопровождающих несовершеннолетних, не участвующих в тренировочном процессе, в том числе, если такие лица, не участвующие в тренировочном процессе, в том числе несовершеннолетние, будут мешать организации тренировочного процесса Исполнителя, то Исполнитель или уполномоченные представителя Исполнителя, ввиду повышающегося риска травматизма тренирующихся, а также третьих лиц, не участвующих в тренировочном процессе, вправе отказать таким сопровождающим третьим лицам, родителям, опекунам и сопровождаемым ими несовершеннолетним, не участвующим в тренировочном процессе, в находящемся на территории спортивного зала, а также отказать в оказании услуг лицу, чьи представители были нарушены требования настоящей инструкции по технике безопасности, в порядке, установленном Офертой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

- 3.1. Во время тренировок Заказчик/Занимающийся обязан:
- Соблюдать настоящую инструкцию;
 - Неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
 - При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание случайного травматизма тренирующихся;
 - Использовать спортивный инвентарь, спортивные снаряды (в том числе снаряды для выполнения элементов паркура) исключительно по его прямому назначению, внимательно соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации оборудования, а по завершении использования оборудования вернуть такое оборудование на своё место. Заказчик/Занимающийся, посещающий гимнастический зал на условиях «Свободной тренировки», перед использованием спортивного оборудования должен убедиться, что оборудование не используется другими Занимающимися;
 - 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.
 - 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;

- 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;
- 3.1.9. Не допускается к выполнять сложные акробатические, гимнастические, паркур элементы или упражнения, если таковые не соответствуют уровню физической, технической или морально-волевой подготовки Заказчика/Занимающегося;
- 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/Занимающегося, 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.
 - 3.2.13. **Пользоваться личным аудио – оборудованием (плееры, музыкальные проигрыватели, портативные колонки и т.п.), а также аудиосистемой Исполнителя, в том числе включать на личном аудио – оборудовании или на аудиосистеме Исполнителя музыкальные композиции или транслировать музыкальные композиции на территории спортивного зала посредством личной аудиосистемы или аудиосистемой Исполнителя.**
- 3.1. Требования безопасности при проведении Свободных тренировок:
- 3.1.1. Исполнитель допускает к тренировочному процессу на условиях Свободной тренировки исключительно Заказчиков/Занимающихся, чей теоретический, технический, физический и морально-волевой уровень подготовки позволяет самостоятельно пользоваться спортивным оборудованием вне групповых или индивидуальных занятий, в том числе в части осмотра оборудования на предмет технической исправности и готовности к использованию, подготовки места соскока, выполнении гимнастических/акробатических элементов и элементов паркура;
 - 3.1.2. При посещении Свободной тренировки Заказчик/Занимающийся обязуется соблюдать требования настоящей инструкции по технике безопасности, а также самостоятельно отвечает за сохранность собственной жизни и здоровья при выполнении акробатических/гимнастических элементов, элементов паркура, пользовании спортивным оборудованием;
 - 3.1.3. Перед выполнением упражнений на спортивном, гимнастическом оборудовании Заказчик/Занимающийся должен осмотреть такое оборудование на предмет технической исправности, а в случае обнаружения таких недостатков – незамедлительно обратиться к администратору спортивного зала или дежурному тренеру для устранения выявленных недостатков;
 - 3.1.4. Спортивное и гимнастическое оборудование должно использоваться строго по его прямому назначению, в том числе не допускается оборудование мест соскока, а равно использование спортивных матов для иных целей, как обеспечение безопасности при выполнении упражнений/соскока по завершении выполнения акробатических/гимнастических элементов.
 - 3.1.5. Запрещается препятствовать выполнению упражнений другим участникам тренировочного процесса, в том числе, занимающимся на условиях свободных, индивидуальных, групповых тренировок, в том числе запрещается по выполнении упражнений отдыхать в зоне соскока (сидеть, лежать, стоять, разговаривать по телефону и т.д.), поскольку это может повысить риск получения травмы, как другими тренирующимися, так и непосредственно Заказчиком/Занимающимся;
 - 3.1.6. При выполнении/отработке спортивных/гимнастических элементов и/или элементов паркура, несоответствующих уровню подготовки Заказчика/Занимающегося, рекомендуется обратиться за консультацией к инструкторам, тренерам Исполнителя, а также посещение Индивидуальных или групповых занятий, интенсивов в порядке и на условиях, определенных Договором.
 - 3.1.7. В остальном, что не установлено настоящим разделом Инструкции по технике безопасности, регулируется положениями Договора и иными требованиями настоящей Инструкции по технике безопасности.

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:

6.1. В силу пунктов 2 и 3 статьи 10 Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 "О защите прав потребителей" Исполнитель настоящим сообщает о **противопоказаниях для оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг при нижеизложенных заболеваниях Заказчика/Занимающегося:**

1. Острые инфекционные болезни;
2. Все болезни в острой (активной) фазе;
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации);
4. Психические заболевания;
5. Органические заболевания центральной нервной системы;
6. Злокачественные новообразования;
7. Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие полиартриты (артриты), спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов и наличием болевого синдрома).
8. Коллагеновые болезни;
9. Болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью свыше I степени;
10. Бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; в) хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; г) бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
11. Пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением;

«_____» _____ 20_____ г.

дата

подпись

12. Аневризма аорты сердца;
13. Аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотонная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
14. Блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; заболевания, протекающие с недостаточностью кровообращения выше I степени (по Василенко-Стражеско); стенокардия напряжения с частыми приступами;
15. Постинфарктный кардиосклероз (решается в каждом конкретном случае); наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) с отчетливыми ЭКГ-признаками выраженной недостаточности кровообращения сердечной мышцы;
16. Гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 200 мм рт. ст. или диастолического выше 110 мм рт. ст.;
17. Гипертоническая болезнь (первичного или вторичного характера) или цифрах систолического артериального давления ниже 90 мм рт. ст.;
18. Больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности);
19. Синдром Морганьи-Эдемса-Стокса;
20. Желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
21. Хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; в) язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушении питания или выраженном болевом синдроме;
22. Цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
23. Хронический гепатит (гепатодистрофия-«гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
24. Хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
25. Хронический антихолит с приступами печеночной колики и нарушением желчевыделения;
26. Вторичный хронический панкреатит, обусловленный нарушением внешне секреторной функции поджелудочной железы;
27. Хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
28. Хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
29. Хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений (гидропионефроз, гипертоническая перебопатия); 30. липидно-амилоидный нефроз;
30. Гипогликемическая болезнь;
31. Гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; в) диабет несахарный;
32. Диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
33. Зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер - или гипофункцией железы;
34. Хронический тиреоидит;
35. Ожирение вторичного генеза (дианцефальное, гипотиреоидальное, гипогенитальное, при синдроме Иценко-Купшига);
36. Подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом;
37. Патологический климакс.

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания (включая ОРВИ), период восстановления после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается врачом в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания), ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений), гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями), травмы опорно-двигательного аппарата.

6.2. При проведении тренировочного процесса на гимнастическом оборудовании или специализированных площадках для занятий дисциплиной «Паркур», в том числе при несоблюдении требований настоящей Инструкции, могут возникнуть риски возникновения следующих травм:

- а) защемление или раздавливание конечностей; б) переломы, растяжения, вывихи; в) порез; г) отрезание или разрубание; е) попадание под удар; ф) укол или прокалывание; г) повреждение наружных тканей под действием трения; h) падение на оборудование; и) падение с оборудования; j) столкновения; к) застревания частей тела и одежды Заказчика/Занимающегося; l) ожоги от трения о поверхность снарядов или страховочных матов; m) повреждение опорно-двигательного аппарата; n) повреждение мягких тканей.

С ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ, ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ, А ТАКЖЕ ЕЕ ПРИЛОЖЕНИЯМИ:

1. Требованиями безопасности при использовании гимнастического оборудования «Батут»,
2. Требованиями безопасности при использовании гимнастического оборудования «Перекладина»,
3. Требованиями безопасности при использовании гимнастического оборудования «Брусья гимнастические женские разновысокие», положения которых изложены в публичной оферте и приложениях к ней.

ОЗНАКОМЛЕН (А) И СОГЛАСЕН (НА):

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