

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.
- 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 нахождении 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 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;
 - 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;

подпись

- 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.
- 3.1. Требования безопасности при проведении Свободных тренировок:
- 3.1.1. Исполнитель допускает к тренировочному процессу на условиях Свободной тренировки исключительно Заказчиков, 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 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, использовании спортивного оборудования;
- 3.1.3. Перед выполнением упражнений на спортивном, гимнастическом оборудовании Заказчик 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 выполнению 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;
- 3.1.6. При выполнении/отработке спортивных/гимнастических элементов и/или элементов паркура, несоответствующих уровню подготовки Заказчика, 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:

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 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