

Приложение №2

к Договору об оказании услуг по проведению спортивных занятий ООО «Московский Гимнастический Центр»
(редакция №3 от 10.12.2017.)

Правила техники безопасности во время занятий и тренировок

Инструкция устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале ООО «Московский Гимнастический Центр» и является обязательной для использования всеми посетителями, клиентами и сотрудниками центра.

1. ПРАВИЛА ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются:

- дети в возрасте до 3,5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, в сопровождении одного из родителей;
- дети от 3,5 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий, с разрешения одного из родителей;
- лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для спортивных занятий;
- одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятия.

1.2. К занятиям НЕ допускаются:

- Сопровождающие лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

1.3. Занимающиеся посещают групповые занятия исключительно по возрастным группам.

1.4. Занимающиеся дети школьного возраста, их родители и сопровождающие лица, обязаны соблюдать правила техники безопасности, правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Занимающиеся дети школьного возраста, родители и сопровождающие лица, должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру и администратору центра.

1.7. Занимающимся детям всех возрастных групп и взрослым сопровождающим детей запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, самостоятельно заходить в зал, подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию и инвентарю, пользоваться им.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

1.9. Родители и сопровождающие лица в спортивный зал не допускаются, за исключением родителей и сопровождающих детей в возрасте до 3,5 лет.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

2.1. Родителям занимающихся детей следует изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Перед началом тренировки следует переодеть детей в спортивную форму; снять с них часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.

2.3. Запрещается проход в спортивный зал со жвачками во рту, конфетами и другими съестными продуктами.

2.4. С разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, занимающиеся могут пройти в зал.

2.5. Родители детей дошкольного возраста и дети школьного возраста должны следить за временем приема пищи. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Запрещается без разрешения тренера входить в спортивный зал и самостоятельно приступать к занятиям.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.

3.2. Во время тренировок занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину и строго выполнять указания тренера.

3.3. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде тренера.

3.4. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.5. Производить самостоятельную разборку, сборку и перестановку спортивного оборудования и приспособлений;

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

3.7. Кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений; тренера, проводящего занятия;

3.8. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде тренера.

3.9. При выполнении акробатических упражнений (кувырки, колеса, мосты, перевороты, акробатические прыжки) необходимо использование гимнастических матов;

3.10. При выполнении акробатических упражнений другими занимающимися необходимо отойти на безопасное расстояние;

3.11. Во избежание случаев травматизма (растяжений, ушибов, вывихов, сотрясений мозга) необходимо четко следовать указаниям тренера (в начале занятия обязательно выполнить разминку, при выполнении акробатических упражнений приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, не выполнять сложное акробатическое упражнение без страховки и т.д.)

3.12. При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

3.13. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между собой, чтобы не было столкновений.

3.14. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.15. Во избежание столкновений исключить при беге резко «стопорящую» остановку, а также соблюдать направление движения бегущих и не выходить на встречную сторону.

3.16. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая.

3.17. Прыгать только по центру батута.

3.18. При выполнении упражнений на батуте следует отталкиваться от батутной сетки и приземляться на нее только в ровном вертикальном положении, не сгибаясь и не наклоняясь в стороны.

3.19. Запрещается приземляться, ходить и стоять на обкладке батутов.

2.20. Строго запрещено приземляйтесь на батут головой вниз.

2.21. Запрещено спрыгивать с батута на пол, необходимо осторожно спуститься.

2.22. Запрещается сидеть на матах перед батутом, под батутом, тем самым, мешая группе заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью членов группы,

2.23. Запрещается прыгать с каким либо снаряжением и иными вещами, которые могут нарушить баланс тела.

2.24. Несоввершеннолетним детям запрещается самостоятельно пользоваться батутом, допускается пользование батутом под контролем тренера, родителя ребенка или иного совершеннолетнего сопровождающего лица, отвечающего за жизнь и здоровье ребенка.

2.25. Запрещается прикручивать, откручивать или портить составляющие детали батута;

- 2.26. Запрещено перепрыгивать непосредственно на батут с иной поверхности или же откуда-то на батут или с батута на батут.
- 3.27. При занятиях на батуте все обязаны строго выполнять все правила и рекомендации тренера. Самовольные занятия на батутах строго запрещены.
- 3.28. Несоввершеннолетним детям запрещается самостоятельно пользоваться батутом, допускается пользование батутом под контролем тренера, родителя ребенка или иного совершеннолетнего лица сопровождающего и отвечающего за жизнь и здоровье ребенка.
- 3.29. Прыжки на батуте необходимо совершать только в носках или чешках, в одежде следует избегать молний, застежек и другой фурнитуры.
- 3.30. Все острые и режущие предметы (ключи, браслеты, украшения, часы, цепочки, пирсинг и т.д.) необходимо снять и выложить в шкафчики в раздевалках.
- 3.31. Упражнения по метанию выполнять только по сигналу тренера центра.
- 3.32. При появлении во время занятий болей, покраснения кожи, мозолей, головокружения, тошноты следует прекратить занятие и обратиться за помощью к тренеру.

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 сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала.
- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру и администратору спортивного зала.
- 4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру или администратору спортивного зала, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Привести в порядок спортивный зал и организованно, обычным шагом его покинуть.