

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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, кроме случаев нахождения детей на соответствующих занятиях;
- лица от 14 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, с разрешения одного из родителей;
- 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;
- запрещается находиться на территории тренировочного зала с животными;
- не прошедшие Инструктаж по мерам безопасности;
- не выполнившие комплекса разминочных и разогревающих упражнений;
- экипированные с нарушением требований безопасности;
- получившие травмы;
- создающие своим поведением угрозу жизни и здоровью других тренирующихся.

1.3. Заказчик/Занимающийся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, места нахождения кнопок активации систем оповещения при возникновении пожара, места нахождения аптек первой медицинской помощи.

1.4. Заказчик/Занимающийся обязуются соблюдать правила посещения предприятий, на которых расположен спортивный зал. Запрещается посещать технические или режимные помещения таких предприятий.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру или администратору спортивного зала.

1.6. Заказчику/Занимающемуся запрещается без разрешения тренера, 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.

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

1.8. Находясь на территории Секции, необходимо соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим Посетителям, сотрудникам Секции, не допускать действий, создающих опасность для окружающих;

1.9. Бережно относиться к имуществу Секции, а также третьих лиц, предотвращать поломки оборудования и незамедлительно сообщать о нарушениях Правил посещения Секции администратору;

1.10. Регулярно знакомиться с информацией, размещенной на информационном стенде;

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

2.1. **Заказчик/Занимающийся обязан:**

2.1.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.1.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.1.3. 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.

2.1.4. Во избежание травм пройти первоначальный инструктаж по технике безопасности в спортивном зале или на открытых спортивных площадках.

2.1.5. 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, а в случае обнаружения – сообщить инструктору.

2.1.6. Перед началом тренировки переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты и другие посторонние предметы. Рекомендуется отказаться от жевательной резинки.

2.1.7. Посещать занятия, соответствующие техническому и физическому уровню подготовки.

2.1.8. Если допущено опоздание на занятие более чем на 10 минут, тренер имеет право не допустить опоздавшее лицо, т.к. это может быть опасно для здоровья.

2.1.9. С разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

2.2. 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 участников 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 участвующих в тренировочном процессе, в нахождении на территории спортивного зала, а также отказать в оказании услуг лицу, чьиими представителями 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:

- 3.1.1. Соблюдать настоящую инструкцию;
- 3.1.2. Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- 3.1.3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- 3.1.4. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия;
- 3.1.5. Выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;
- 3.1.6. При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- 3.1.7. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- 3.1.8. В местах приземлений и соскоков со снарядов должны лежать гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3.2. Заказчикам/Занимающимся запрещается:

- 3.2.1. Начинать тренировочный процесс без полноценной разминки.
- 3.2.2. 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.
- 3.2.3. Стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- 3.2.4. Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- 3.2.5. Кричать, баловаться, нецензурно выражаться, отвлекать других во время выполнения упражнений;
- 3.2.6. Выполнять упражнения на неподготовленном снаряде или 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. Наносить ущерб имуществу Исполнителя, так и имуществу третьих лиц;
- 3.2.9. При проведении сборов и тренировок на открытых спортивных площадках покидать тренировочную группу, в том числе для самостоятельной отработки элементов. В противном случае тренер Секции, а равно Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика/Занимающегося, полученный в результате любых самостоятельных занятий.
- 3.2.10. Самостоятельно давать инструкции и указания по выполнению элементов другим участникам тренировок и сборов Секции.
- 3.2.11. 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.
- 3.2.12. Выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- 3.2.13. Использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- 3.2.14. Вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

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, менеджеру или администратору спортивного зала.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, менеджеру или администратору спортивного зала и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы незамедлительно сообщить об этом тренеру, менеджеру или администратору спортивного зала.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру, менеджеру или администратору спортивного зала, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Привести в порядок спортивный зал и организованно его покинуть.

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, необходимо обратиться к дежурному администратору Спортивного комплекса и оплатить компенсацию, согласно Прейскуранту. За ценные вещи, оставленные в раздевалках, Исполнитель ответственности не несет. Ценные вещи могут быть сданы на временное хранение администратору Спортивного комплекса.

6. РИСКИ:

При проведении тренировочного процесса на специализированных площадках для занятий футболом и физической подготовкой, в том числе при несоблюдении требований настоящей Инструкции, могут возникнуть риски возникновения следующих травм:

- травмы при столкновениях во время бега;
- травмы при падении на специализированном искусственном/натуральном покрытии или твердом покрытии;
- травмы при использовании инвентаря и оборудования;
- травмы при преодолении препятствий.

С ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ, ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ОЗНАКОМЛЕН (А) И СОГЛАСЕН (НА):

От имени "Заказчика"

Ф.И.О. _____ / _____ /
ФИО Заказчика полностью подпись

за своего несовершеннолетнего ребенка

Ф.И.О. _____
ФИО Занимающегося полностью