

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К групповым занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом тренировки требуется переодеться в специальную для занятий форму, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы.

2.2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий Обучающийся обязан:

- неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде тренера;
- избегать столкновений с другими занимающимися в группе;
- держаться на безопасном расстоянии от других детей, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении индивидуальных заданий;
- сгруппироваться при падениях необходимо во избежание получения травмы;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством, контролем преподавателя;
- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом преподавателю.

3.2. *Обучающимся запрещается:*

3.2.1 кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений и в целом на территории СК Кратово;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь **НЕ** по его прямому назначению.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом преподавателю.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. После окончания тренировок занимающиеся обязаны собрать и сдать преподавателю выданный инвентарь.

5.2. После окончания тренировок в холодное время года занимающимся не рекомендуется выходить на улицу без верхней одежды во избежание простудных заболеваний.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ТУАЛЕТНЫХ И ДУШЕВЫХ КОМНАТАХ

6.1В туалетных и душевых комнатах категорически запрещается бегать, прыгать, совершать иные действия, которые могут повлечь травматизм, в том числе запрещается допускать расплескивание воды на напольные покрытия из умывальника, туалета, писсуара, душевой комнаты;

6.2. Запрещается выбрасывать в туалеты, писсуары предметы, которые могут навредить их эксплуатации.

6.3. Использовать душевую комнату строго по назначению, соблюдать общие правила и стандарты гигиены;

6.4. Запрещается трогать уборочный инвентарь, виснуть или совершать какие-либо иные действия в отношении змеевиков, смесителей, элементов отопления (батареи и тп.).

6.5. Запрещается включать/выключать и использовать электробытовые приборы.